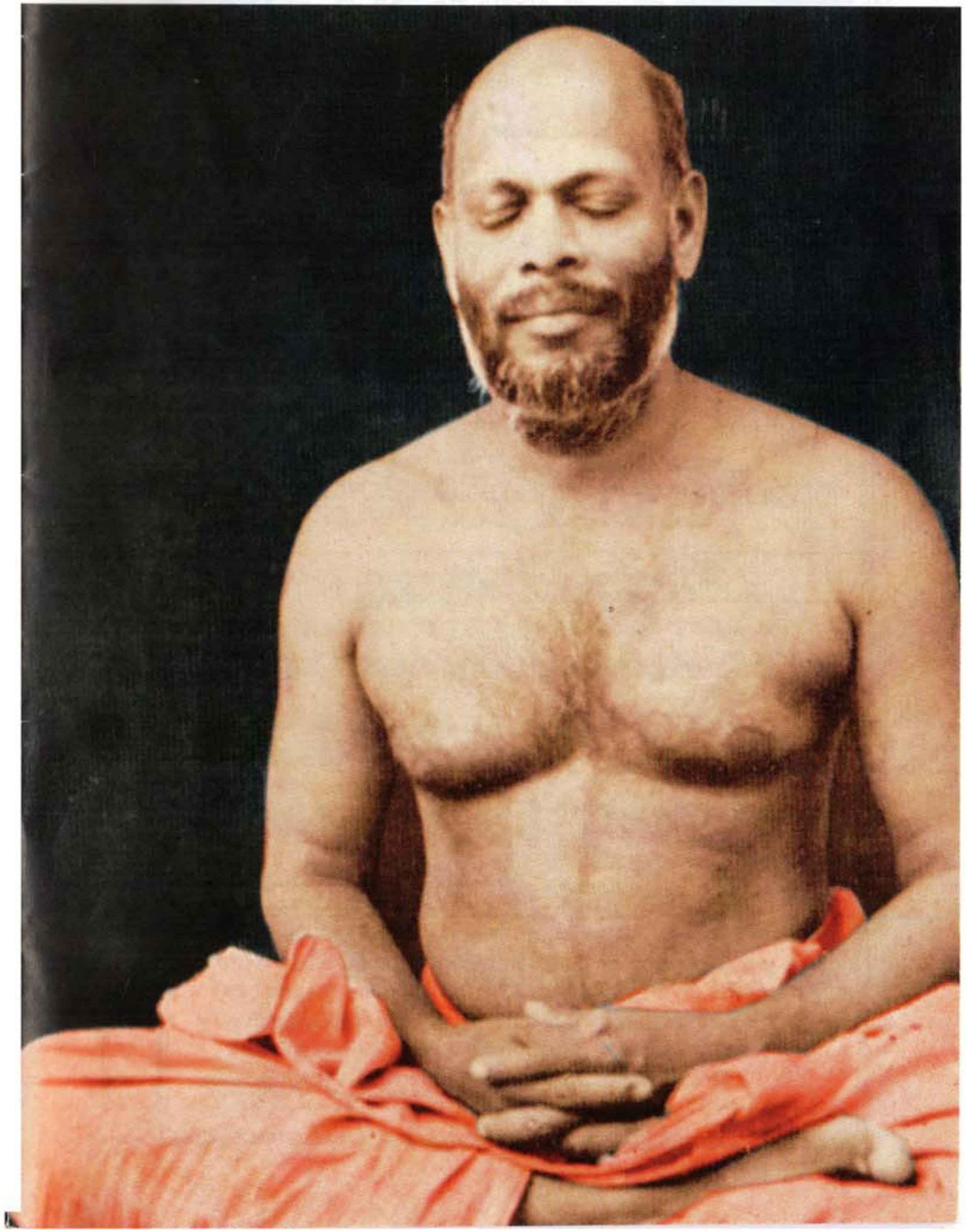
వేదాంతభేరి

జూన్ 2015 రూ. 6/-



అందరినీ సమత్వంగా చూడండి

దూడను చూచిన తక్షణమే గోవు చేపు విడుస్తుంది. అదేవిధంగా నిర్మలమైన ప్రేమను గలిగి నిస్స్వార్థపరుడై ఉన్న భక్తుని చూచిన తక్షణమే భగవంతుడు జ్ఞానామృతమును ప్రసాదిస్తాడు.

మీ అన్నదమ్ములు, అక్కా చెల్లెళ్లు ఆహారంలేక బాధపడుతూంటే మీరు భరించగలరా? అందరూ భగవంతుని బిడ్డలే! కాబట్టి దిక్కులేక దీనులై తపించే ప్రజలకు మీ శక్తికొలదీ సహాయం చేయండి. జాతి, మత, కుల, భేదములను విడనాడి అందరినీ సమత్వంతో చూడండి.

– శ్రీ సత్యసాయిబాబా

వేదాంతభేరి

సంస్థాపకులు : **శ్రీశ్రీశ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరి స్వాములవారు**

సంపుటము : 48 **జూన్ 2015** **సంచిక : 6**

సంపాదకులు

శ్రీ విద్యాస్వరూపానందగిరి స్వాములవారు

సంపాదక మండలి

శ్రీ బ్రహ్మవిద్యానందగిరి స్వాములవారు

కె.ఈశ్వర్

డాక్టర్ సముద్రాల లక్ష్మణయ్య,శిరోమణి, ఎం.ఎ.,

డాక్టర్ కె.సర్వోత్తమరావు,ఎం.ఎ., పి.హెచ్.డి.,

శాశ్వత పోషక చందా రూ. 1200/– అంతకుమించి

సంవత్సర చందా రూ. 70/-లు , విడి సంచిక రూ. 6/-లు

విదేశాలకు సంవత్సర చందా (ఎయిర్ మైలు) 20 డాలర్లు

చందా పంపవలసిన అడ్రసు :

చందాదారులు ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాలలో తమ చందా నెంబరు తప్పక వ్రాయవలెను.

శ్రీ శుకబ్రహ్మాశ్రమము,
స్వామి విద్యాప్రకాశానంద నగర్,
శ్రీ శుకబ్రహ్మాశ్రమము (పోస్టు)
శ్రీకాళహస్తి, పిన్ - 517640
ఫోన్ : 08578- 222239

Printed & Published by Sri Vidyaswarupanandagiri swami on behalf of Sri Sukabrahma Ashramam and Printed by B.Viswanadha Raju Andhra Pradesh; Published at Sri Sukabramhasramam, Swami Vidyaprakashananda Nagar, Sri Sukabramhasramam Post, Srikalahasti-517 640, Chittoor Dist., Andhra Pradesh.

Editor : SRI VIDYASWARUPANANDA GIRI SWAMI

వేదాంతభేరి

అనుష్ఠాన వేదాన్తాన్ని బోధించు మాసపత్రిక

సంపుటము : 48 **జూన్ 2015** **సంచిక : 6**

విషయ సూచిక

01. ప్రార్థన - 05
02. ధ్యానయోగము అత్యావశ్యకము–శ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరి స్వాములవారు- 06
03. ధ్యానము - శ్రీ సద్గురు మలయాళస్వాములవారు - 14
04. యోగము - శ్రీ శివానంద సరస్వతి స్వాములవారు - 18
05. సంప్రదాయాలు - డా॥ సముద్రాల లక్ష్మణయ్య - 23
06. పూర్ణయోగం - ముఖ్య వివరణలు - నైనారు అప్పాస్వామి - 27
07. పాపజేని మంచం - ఆచార్య డా॥ కె.సర్వోత్తమరావు - 32
08. అపర పరమేశ్వరుడు - ఆదిశంకరుడు - ఎ. తారాలక్ష్మి - 33
10. యోగావశ్యకత - శ్రీ స్వామి శివానంద సరస్వతి - 35
11. సప్తర్షుల అవతార వృత్తాంతం - లగడపాటి భాస్కర్ - 38
12. ప్రథమ ప్రపంచ యోగ దినోత్సవము -
శ్రీ విద్యాస్వరూపానందగిరి స్వాములవారు - 41
12. వార్తలు - 42

ముఖచిత్రం :

ధ్యాన ముద్రలో పూజ్యశ్రీ

శ్రీవిద్యాప్రకాశానందగిరి స్వాములవారు

ప్రపంచ ప్రథమ

“యోగ దినోత్సవము” జూన్ 21వ తేది

ప్రార్థన

(01). ఓం పావకా నః సరస్వతీ వాజేభి ర్వాజినీ వతీ ।
యజ్ఞం వష్టు ధియా వసుః ॥ (ఋగ్వేదం 1-1-9-10)

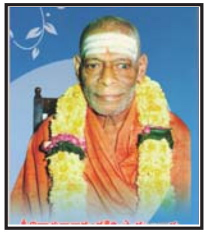
తా ॥ సర్వవిద్యామయీ ! ఓ వాక్పతీ నీ కృపవలన మాకు సకల శాస్త్ర విజ్ఞానంతో గూడిన వాణి (సరస్వతి) లభించుగాక ! ఉత్కృష్టమైన అన్నాదులతోబాటు సర్వోత్తమ క్రియావిజ్ఞానంతో కూడిన పవిత్ర స్వరూపం గల మంగళకారినియగు వాణి నీ ప్రేరణచే లభించుగాక ! నీ యను గ్రహంతో పరమోత్తమబుద్ధితో గూడిన ఈ వాణి సకలశాస్త్రబోధ గలిగినది. పూజనీయుడువగు నీ విజ్ఞానాన్ని సదా కోరునదియగుగాక ! దీనిచే మేము పాండిత్యం గలవారమగుదుము గాక !

(02). ఓం శం నో భగః శము నః శంసో అస్తు శం నః
పురంధిః శము సన్తు రాయః ।
శం నః సత్యస్య సుయమస్య శం సః శం నో
ఆర్యమా పురుజాతో అస్తు ॥ (ఋగ్వేదం 5-3-28-2)

తా ॥ ఈశ్వరా ! నీవు ఇచ్చిన ఐశ్వర్యము మాకు సుఖమునిచ్చునది యగు గాక ! నీ దయ వలన మా యొక్క సుఖప్రదమైన ప్రశంస ఎల్లప్పుడు జరుగుగాక ! సత్యమైన యథార్థ ధర్మము మఱియు లోకమందంట ప్రసిద్ధమైన పరమానందము, శాన్తి మాకు లభించుగాక ! న్యాయాన్ని చేయువాడవు, అనంతసామర్థ్యంగల నీవు మాకు కళ్యాణకారకుడవు అగుదువు గాక !

(03). పతంజలి వ్యాసముఖ్యాన్ గురూ నన్యాంశ్చ భక్తితః ।
నతో2స్మి వాఙ్మనః కాయైః అజ్ఞానధ్వాంత భాస్కరాన్ ॥

తా ॥ అజ్ఞానాంధకారమును పోగొట్టుటకై అనేక సూర్యులవలె ప్రకాశించుచున్న శ్రీ పతంజలి మహర్షి, శ్రీ వ్యాస మహర్షి మొదలగు ముఖ్యులైన గురువులను త్రికరణాలతో భక్తిపూర్వకంగా ప్రణమిల్లుతున్నాను.



ధ్యానయోగము అత్యావశ్యకము

- శ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరి స్వాములవారు

పరమార్థపథమున పురోగమించు సాధకునకు ధ్యానయోగము అత్యావశ్యకమైయున్నది. ఒక వస్తువును గూర్చి తదేకనిష్ఠతో ధ్యానించు నపుడు ధ్యాతయొక్క చిత్తమంతయు ధ్యేయాకారముగ పరిణమించి పోవును. ఇది ప్రకృతిలో గల నియమము. కీటకము (పురుగు) భ్రమరము (తుమ్మెద)ను నిరంతరము చింతన జేయుటవలన భ్రమరాకారముగ మారుచుండునని లోకప్రతీతి. దీనినే ' భ్రమరకీట న్యాయ ' మనియు అందురు. చిత్తము ఒక అద్దము వంటిది. అద్దము తన పురోభాగమున నేది యుండునో దానిని తనయందు ప్రతిబింబింప జేసికొని తద్రూపమును బొందుచుండును. అట్లే చిత్తమున్ను, అసుర సంపత్తి, దయ్యపు స్వభావము దాని ముందుంచిన చిత్త మా యసుర రూపమునే పొందును. దైవసంపత్తి, సత్త్వగుణ స్వభావము దాని ముందుంచిన చిత్త మా సత్త్వగుణ రూపమునే పొందును. కావున పారమార్థిక శ్రేయము కొఱకై, నిత్యశుద్ధ బుద్ధముక్తమగు హృదయస్థ పరమాత్మనే ధ్యానించుచు చిత్తమును అద్దానియందే ప్రతిష్ఠింపజేయవలెనని భగవానుడు గీతలో తెలిపియున్నారు.

' ఆత్మసంస్థం మనః కృత్వా న కించిదపి చిన్తయేత్ '

' మనస్సును బాహ్యమునుండి మఱల్చి అంతర్ముఖ మొనర్చి ఆత్మయందు స్థాపించి ఆత్మేతరమగు ఎద్దానిని చింతింపరాద'ని ఆదేశించెను. ధ్యానమందు ఏమి చేయవలెనో ఈ శ్లోకపాదము స్పష్టముగ పేర్కొనినది. ఈ ప్రకారముగ ధ్యాననిష్ఠచే మనస్సు క్రమముగా తనయందలి రజోగుణ,

తమోగుణములను, వాసనా మాలిన్యమును పారద్రోలి క్రమముగ ధ్యేయాకారమగు ఆత్మ స్వరూపమునే పొందుచున్నది. ఉప్పుకల్లు సముద్రములో పడి సముద్రాకారమును జెందునట్లు సామాన్యమగు చిత్తము ధ్యానాదులచే ఆత్మయందు విలీనమై మహత్తమమగు ఆత్మరూపముగనే మారిపోవుచున్నది. ఈ ప్రకారము ధ్యానము మోక్షప్రాప్తికి హేతు భూతమగుటచే సర్వులకును ఇయ్యది అత్యావశ్యకమయి యున్నది.

కావున అట్టి ధ్యానము నెట్లు శీలించవలెనో ఇపుడు తెలిసికొందము– గృహమందుగాని, మఠమందుగాని ధ్యానించుటకొక చోటు నెన్నుకొని దానిని చాల పవిత్రముగ నుంచవలెను. ‘ బాహ్యాభ్యన్తర శ్శుచిః ’ అనునట్లు అంతఃకరణశుద్ధియే ముఖ్యము కాని తక్కినదానితో మనకేమిపని యని తలంచక బాహ్యపరిసరములున్ను శుద్ధముగా నుండునట్లు చూడవలెను. మలినప్రదేశములయం దుండు వారికి మలిన సంకల్పములే ఉదయించుచుండును. దేవాలయములను ప్రతిరోజు ఊడ్చి, కడిగి, ధూపదీపములు వెలిగించి పవిత్రవంతముగా నుంచుటకు కారణమేమి ? అచట ప్రవేశించిన వారికి అందఱికిని ఆ శుచి, శుభ్రత వలన, దైవసాన్నిధ్యము వలన ఉదాత్తభావములు కలుగుటకొఱకే. కనుకనే ధ్యానపద్ధతిని చెప్పుట కుపక్రమించుచు, శ్రీ కృష్ణభగవానుడు ‘ శుచౌదేశే ’ (నిర్మల ప్రదేశమందు) అని సెలవిచ్చెను. ‘శుచౌ దేశే’ అని సర్వసామాన్యముగ **(GENERAL)** చెప్పుట వలన ఇల్లుకాని’ వనము కాని, మఠముకాని, పర్వతగుహకాని ఏది యైనను సరియే శుచిగా నున్నచో ధ్యానమునకు యోగ్యమే యని తెలియుచున్నది.

“ ఇండ్లలో ధ్యానము జరుగునా ? ” అను సందియ మేమాత్రము పెట్టుకొనక ఇంటిలో నొక గదిని ప్రత్యేకముగ పూజార్చనాధ్యానాదులకై

నియమించి భగవానుడు తెలిపినట్లు దానిని శుచివంతముగ నుంచు కొనవలయును. దానిని గోమయముతో అలికి ముగ్గులు పెట్టి, అగరు వత్తి, సాంబ్రాణి మొదలగు సుగంధద్రవ్యములను వేల్చుకొని, దీపారాధన గావించి, అవతార పురుషులు, మహనీయులు నగు వారి పటములతో నా ప్రదేశము నలంకరించి దేవమందిరముగ, తయారు చేసికొనవలయును. చంటిపిల్లలను లోనికి రానీయగూడదు. ఏలననగా వారు శబ్దము చేయుదురు. పశు వికారములను కలుగజేయు శృంగార పటములను వేనిని అచట చేర్చరాదు. ఒక వ్యక్తి ఏ స్థితియందున్నాడో, ఏ గుణము నాశ్రయించి యున్నాడో, అతను యింటిలో తగిలించి యుండు పటములను చూచి చెప్పివేయవచ్చును. సత్త్వగుణము నాశ్రయించి యుండు వ్యక్తి తన యింటిలో రామకృష్ణాద్యవతారముల యొక్కయు ఇతర దేవతల యొక్కయు, మహాత్ముల యొక్కయు పటములను తగిలించుకొనుచు. రజోగుణము నాశ్రయించి యుండు వ్యక్తి రాజకీయవేత్తల యొక్కయు, ప్రాపంచిక మిత్రులయొక్కయు పటములను తగిలించుకొనును. తమోగుణము నాశ్రయించియుండు వ్యక్తి పాశవిక భావములను రగుల్కొల్పు బూతుబొమ్మలను తగిలించుకొని ఆనందించుచుండును. కాబట్టి తరింప నుద్దేశము గల సాధకుడు తన పరిసరములను పునీతముగ నొనర్చుకొని అపవిత్ర వస్తువులను జేర్చక, ఉన్నత భావములకు అవకాశమిచ్చు కార్యములనే చేయుచు, క్రమముగ ధ్యానమును అభ్యసించవలెను.

ధ్యానము చేయునపుడు సాధ్యమైనంతవఱకు ఒంటరిగ నుండుటయే మంచిది. సామాన్యముగ ఇద్దఱు ముగ్గఱు కలిసి ఒకేచోట ప్రక్క ప్రక్కన కూర్చుండి ధ్యానము ప్రారంభించినచో ప్రాథమికదశలో వాడేమి చేయుచున్నాడో చూడవలెనని వీనికి, వీడేమి చేయుచున్నాడో చూడవలెనని

వానికి సంకల్పములు కలిగి విక్షేపము జనించుచుండును. 'ఏక్ నిరంజన్ ' అను సామెత లోకములో కలదు గదా ! మఱియు ' దో గడబిడ్' అను విషయమునుగూడ జ్ఞాపకమునందుంచుకొనవలసియున్నది. కనుకనే గీతాచార్యుడు ధ్యాన మెట్లు చేయవలెనో చెప్పుటకు ప్రారంభించుచు ' రహసి స్థితః ' (ఏకాంతముగ ధ్యానము సలుప వలయును) ' ఏకాకీ (ఒంటరిగా ధ్యానింపవలెను) అని హితవు పలికియున్నాడు. కొందఱు ధ్యానించునపుడు కాని సంధ్యావందనము చేయునపుడు కాని బహిరంగ స్థలములందు కూర్చొనుచుందురు. తాను పరమభక్తుడని నలుగురు తెలిసికొనవలెనని వారి ఉబలాటము. ఇట్టి ప్రదర్శన (**Emblition**) స్వభావము ధ్యాతకు ఉండరాదు. ధ్యానమకాని, ప్రార్థనకాని, జపముకాని, పూజకాని భక్తునకు భగవంతునకు సంబంధపడిన క్రియయే కాని, దారినపోయే వారితో సంబంధపడినది కాదు. పైగా ఒకరి మెప్పుకొఱకు చేయబడునదియు కాదు. తాను ధ్యానించుచున్నాడని పత్రికలలో పడవలసిన అగత్యమున్ను లేదు. మన హృదయ సాక్షియగు సర్వేశ్వరు డొకడు తెలిసికొనిన చాలును. అతనికో మనము ఏ మూల ధ్యానించినను తెలిసికొనుశక్తి ఉండనే ఉన్నది. కాబట్టి సాధకుడు ఏకాంతముగ, ఒంటరిగ ధ్యానించుట శ్రేయస్కరము.

మిక్కిలి యెత్తుగాను, మిక్కిలి పల్లముగాను లేనట్టి స్థానమున (అనగా ఒకింత ఎత్తుగానున్న చిన్న పీట మొదలగు వానిపైఁ దర్భాసనము పఱచుకొని, దానిపై గుడ్డ పఱచి ఈ ప్రకారముగ మెత్తగ, కదలకయుండు ఆస్తరణముపై తనకు అనుకూలమైన ఆసనము వేసుకొని కూర్చొండి ధ్యానము ప్రారంభింపవలెను.

' స్థిరసుఖ మాసనమ్ '

అని పతంజలి నుడివినట్లు ఏ ఆసనము వేసికొనిన తాను కదలక

నుండగలడో, ఏది తనకు అనుకూలముగ నుండునో దానినే ధ్యానకాలమున సాధకుడు అవలంబించవచ్చును. అయితే కూర్చొనినపుడు శరీరము, శిరస్సు ఏమాత్రము వంగకుండ నిటారుగా నుండవలెను. ఏల యనిన బొడ్డుక్రింద మూలాధారమున నిద్రించుచు నుండు కుండలినీశక్తి తీవ్రధ్యానము యొక్క ప్రభావముచే లేచి ఊర్ధ్వ ముఖముగ ప్రవహింపజొచ్చును. మూలాధారము నుండి బయలుదేరి స్వాధిష్ఠాన, మణిపూరక, అనాహత, విశుద్ధ, ఆజ్ఞా, సహస్రారము లను షట్చక్రములగుండ ప్రవహించును. అత్తఱి శరీరాద్య వయవములు తిన్నగ నున్నచో ప్రవాహము నిరాటంకముగ జనును. కనుకనే శ్రీకృష్ణపరమాత్మ ' సమం కాయ శిరోగ్రీవం ' అని పేర్కొనెను. ఈ ప్రకారముగ కూర్చుండి, దృష్టిని ముక్కుచివఱ (నాసికాగ్రమునందు) ఉంచి దిక్కులను చూడకుండ మనస్సును ఏకాగ్రపఱచి పరమాత్మ చింతనమును ప్రారంభించవలెను. గీతయందు నాసికాగ్రదృష్టి చెప్పబడినది. కొందఱు భ్రూమధ్యమందు దృష్టిని నిలిపి ధ్యానింతురు. మఱికొందఱు హృదయస్థానమందు నిలుపుదురు. వేఱొకఱు సహస్రారమందు నిలుపుదురు. వారి వారి అనుకూలమును బట్టి ఏదియో యొకచోట స్థిరపఱచుకొని అచ్చోట దృష్టి నుంచి మనస్సును దృశ్య విషయములపై చెదరనీయక ఏకాగ్రముగ దైవధ్యానము సలుపవలెను.

కాని కొందఱికి ప్రారంభములో మనస్సు ధ్యేయవస్తువగు పరమాత్మయందు నిలుకడను బొందక పూర్వవాసనాబలముచే బయటకు పరుగెత్తుచుండును. వారికి ధ్యానము చేయవలెనను కుతూహలముండును గాని మనస్సు చంచలముగా నున్నదై వేధించుచుండును. లక్ష్యమందు నిలువక పారిపోవుచుండును. అపుడు సాధకుడేమి చేయవలెను ? దానికి శ్రీకృష్ణమూర్తి యిట్లు సమాధాన మొసంగెను.

యతో యతో నిశ్చరతి మనశ్చంచల మస్థిరమ్
తతస్తతో నియమ్యైత దాత్మన్యేవ వశం నయేత్ (6-26)

' మనస్సు చంచలముగను, అస్థిరముగను నున్నదై ఏయే విషయములపైకి పరుగెత్తునో, ఆయా విషయముల నుండి దానిని మరల్చి, దానికి బుద్ధి చెప్పి, మరల ఆత్మయందే యుంచవలెను. ' 'లాలయేత్ చిత్త బాలకమ్ ' అని వసిష్ఠులానతిచ్చినట్లు చిత్తమను బాలకుని హితవాక్యములచే మెల్లగ లాలించి దారికి తీసికొని రావలెను. అంతేగాని బలాత్కారము చేసినచో అయ్యది తిరుగబడును. ప్రతిక్రియ (Reaction) కలుగజేయును. అట్టి మోటు పద్ధతులను ధ్యాననిష్ఠ డెన్నటికిని అవలంబించగూడదు. పూర్వము ఉద్ధాలకుడు తన ఇంద్రియములకు మనస్సునకు ఎంతనయముగ బోధించి వానిని స్వాధీనపఱచుకొనెనో సాధకులు జ్ఞాపకమునకు తెచ్చుకొనవలెను. సాధకు డీ క్రింది విధముగ తన మనస్సున కుద్బోధించవలెను.

ఓ మనసా ! ఓ ఇంద్రియములారా ! మీ రెచటికి పరుగెత్తుదురు? విషయములపైకా ? చాలా పొరపాటు. అయితే అది మీ తప్పుకాదు. అనేక జన్మార్జితములగు ప్రాపంచిక వాసనలవలననే మీా కట్టి బుద్ధి కలుగుచున్నది. ఇంతకాలమువఱకు మిమ్ములను ప్రేరేపించిన యా బుద్ధి అవిద్యావృతమై అంధకారమున బడియున్నది. ఇప్పుడు సద్గురు కటాక్షమున జ్ఞానముదయింప అవిద్య అంతరించిపోవ వస్తువుల యొక్క యథార్థతత్త్వము గోచరించినది. మీరింతవరకు నభిలషించుచున్న యీా పదార్థములు సత్యములు కావు. క్షణిక పదార్థము ఆనందమునెట్లు కలుగజేయగలదు ? నాశశీలమగు వస్తువునుండి నిరతిశయసుఖమెట్లావిర్భవించగలదు ? ఒకవేళ ఆ పదార్థములు రమణీయముగా నున్నవని యందురా ? అది

ఆపాతరమణీయత్వమే కాని వాస్తవ సౌందర్యము కాదు. పంచభూతాత్మకములై కాలక్రమమున నశించి పోవునవియు, క్రుళ్ళి కృశించిపోవునవియు నగు పదార్థములందు ఎలాంటి రమణీయత్వ ముండునో మీరే యోచించుకొనుడు. మోసపోవద్దు. బంగారు లేడిని చూచి సీత మోసపోయినది. అది సత్యమని భ్రమించి దానిని కాంక్షించినది. ఫలిత మేమైనదో మీకు తెలియునుగదా ? శ్రీరామచంద్రుని పోగొట్టు కొనినది. ఆత్మారాముని కు (సుఖమునకు) దూరమైనది. (శోక మావరించినది) . కావున (మీరున్ను) ప్రపంచము యొక్క తళు కులను జూచి మురిసిపోయి వాని వెంట పరుగెత్తితిరా, మోకాటి దెబ్బలు తప్ప మఱేవియు మిగులవు. ఎండమావులను జూచి చెంబులు తీసికొని పరుగెత్తువారికి ఎన్ని నీళ్లు లభించునో మీకును అన్నియే లభించును. మీ జన్మహక్కుగు ఆత్మానందము ననుబవించుటకై సన్నద్ధులు కండు. దానికొఱకై మీరు దూరముగ పరుగిడ నవసరములేదు. అది మీ చెంతనే యున్నది. బహిః ప్రవృత్తిని వదలి అంతర్ముఖులు కండు. మీకది కరతలామకలమై పోవును. జన్మ సఫలమగును.

కావున ఓ ఇంద్రియములారా ! ఓ మనస్సా ! అనేక జన్మల యందు బాధపడినది చాలును. ఇప్పటికైనను బుద్ధి తెచ్చుకొని, చెంపలు వాయించుకొని భగవానుని యాదేశమును పాటించి ' న తేషు రమతే బుధః ' అనునట్లు భోగజాలమందు రమింపకుడు. పదార్థ వ్యామోహమును విడనాడుడు. జీవితము అతి స్వల్పమైనది. మృత్యువు శరీరమును కబళించుటకు పూర్వమే మీ లక్ష్యమగు పరమాత్మను జేరుకొనుడు. ' ఉత్తిష్ఠత, జాగ్రత ప్రాప్యవరాన్ నిబోధత' లెండు ! మేలుకొనుడు ! పెద్దల నాశ్రయించి అవిద్య నుండి తెప్పరించుకొనుడు !, అని యీ ప్రకారముగ

ఆ యింద్రియ మనంబులకు మెల్లగా హితబోధ చేసి దృశ్య విషయముల నుండి వాని నెట్లైన మరల్చి ఆత్మయందు స్థాపితము చేయవలెను. ఇంత బోధించినప్పటికిని, మనస్సు ఒప్పుకున్నట్లు ఒప్పుకొని కొంతసేపటికి మరల తటాలున జారిపోవును. అత్తఱి నిరుత్సాహపడకుండ మరల వెనువెంటనే దానిని లేవనెత్తి తీసికొని వచ్చి అధిష్ఠాన మగు ఆత్మయందు, హృదయమందు చేర్చవలెను. ఇంతకు మినహా మనశ్శాంతికి వేఱొకదారి లేదు. ఇట్లు చేయుచు రాగా రాగా, కొంతకాలమున కిక ఆ మనస్సు తన పాత పద్ధతులను మార్చుకొని పాత దారులను వదలిపెట్టి స్వాధీనపడగలదు.

" త్రినేత్ర వైద్యాలయ ట్రస్టు " కు ఈక్రింది వారు పైకం పంపినారు

(01) అత్యం వెంకటాచలం (పెనుగొండ, ప.గో.జిల్లా) రూ.47,709/-

(02). ఎం.రాధాకృష్ణ (కోరమంగళ, బెంగుళూరు) రూ.25,000/-

(03). మన్నె వెంకటవిద్యాసాగర్ (హైద్రాబాద్) రూ. 10,000/-

(04). దుగ్గి రామమూర్తిశెట్టి (పుత్తూరు) రూ.10,116/-

(05). డి.కె.నాగరాజు (బెంగుళూరు) రూ.10,000/-

(06). వినాయక నాగనాథ్ కోటా (షోలాపూర్) రూ.21,000/-

(07). కె.శివరాం (హైద్రాబాద్) రూ.10,000/-

(08). గాదం శెట్టి గోపాల్‌రావు సి.ఎ. (పొద్దుటూరు) రూ.10,120/-

(09). పి.వి.బ్రహ్మం ఛారిటబుల్ అండ్ వెల్‌ఫేర్ ట్రస్టు (హైద్రాబాద్) రూ. 10,000/-

వీరందరిని శ్రీకాళహస్తీశ్వరుడు అనుగ్రహించుగాక

ధ్యానము

– శ్రీ సద్గురు మలయాళస్వాములవారు

ఈశ్వరో గురురాత్మేతి మూర్తిభేద విభాగినే ।
వ్యోమవద్వ్యాప్త దేహాయ దక్షిణామూర్తయే నమః ॥

పరిశుద్ధమైన జ్ఞానమును, కరుణయు, త్యాగమును మూర్తీభవించిన ప్రియసోదరీ సోదరులారా ! ఇది ధ్యానకాలము. అదిగో ఒక ప్రకాశమైన లైటు వెలిగించుట కొఱకు గాస్లును (చిమ్ని) ఒక్కరు తుడుచుచున్నారు. ప్రతిరోజు ఈ చిమ్ని తుడుచుటచే స్వచ్ఛమై దీపము ప్రకాశించుచుండును. ఈ చిమ్ని కొద్దిరోజులు తుడువక పోయినచో పొగచే ఆవరింపబడినదై, దీపము ఏలాగున కానిపింపదో, ఆలాగున మీ హృదయమును ప్రతిరోజు ధ్యానమను ఉపాయముచే శుద్ధ పరచనిచో మీలో ప్రకాశించియుండు జ్ఞానము ఆవరింపబడి అజ్ఞానులగుదురు. కనుకనే మహర్షులు ఈ ధ్యానవిధిని ఏర్పరచిరి. ఇట్లు చేయనిచో తెలిసికొనదగినదానిని తెలియనివారలై జీవితముయొక్క ముఖ్య ఫలమనుభవింపకపోయెదరు. నారీమణులారా ! మీ స్వగృహములలో గల చెంబు మొదలైన పాత్రలను ప్రతిదినము ప్రాతః కాలమున గడుగుచున్నారుగదా ! అట్లు చేయనిచో, పాత్రలు చిలుము పట్టి యేలాగున చెడునో, అదే రీతిగా అంతఃకరణ శుద్ధి చేయనిచో మూఢులై పోవుదురు గదా !

ఈ ధ్యానము ప్రాతఃసంధ్యాకాలములలో అభ్యసించి శీలించుట మరింత మంచిది. ఏలన ?

1. అప్పుడు ప్రకృతి చాల శాంతమైయుండును. అంతేగాక దినము రాత్రితోను, రాత్రి పగలుతోను కలియుటచేత ఆత్మైక్యధ్యానము చేయువారికి చాల అనుకూలముగా నుండును.

2. అంతేగాక భగవంతుడు భక్తులయొక్క భావనారూపమై

యుండును. అనేక మహాత్ములు, యోగులు, భక్తులు, సిద్ధులు, మహర్షులందరును ఈ కాలమున ధ్యానము చేయుచుందురు. కనుక అప్పుడు లోకములో గొప్ప జ్ఞానము, కరుణ, శాంతము, భక్తి మొదలైన దైవభావములు గల్గుచుండును. మరియు సంధ్యాకాలము అనేక ప్రాణికోట్లకు తమోరజోగుణములు తొలగినదై, సత్త్వగుణమై యుండును. సంధ్యాకాలమున అనేక పశుపక్ష్యాదులగు జంతువులే గాక మనుజులలో కూలిపని, ఉద్యోగము మొదలు వృత్తిగాగల మనుజులును విద్యార్థులును, కర్మయోగములను మానియుందురు. వారి హృదయము సత్త్వగుణమునకు వచ్చుచుండును. కర్మము రజోగుణము, కరణములచే జేయబడు కార్యమునకు కర్మమనిపేరు. వాక్, పాణి, పాద, పాయు, ఉపస్థలనెడు అయిదును కర్మేంద్రియములు. అస్తమయకాలమున పక్షులన్నియు వాటి కర్మేంద్రియ వ్యాపారములను మాని, చిత్తమునేకాగ్రపరచి, గూండ్లలో ప్రశాంతముగాను, ప్రసన్నముగాను ఉండును. అదే ప్రకారము గోవులు, గొఱ్ఱెలు మొదలైన జంతువులు గూడ కర్మేంద్రియముల నణచుకొని అతిసంతోషముగా అంతరంగమనస్సు గలిగియుండును. అవి యన్నియు ప్రశాంత సుఖము ననుభవించుచుండును. ఇక కొంతరాత్రియైన, అవి అన్నియు తమః స్వరూపమగు నిద్రలో ప్రవేశించును. ప్రథమ యామరాత్రి లోపల ధ్యానము చేయుట శ్రేష్ఠమని విధింపబడిన రహస్యమిదియే.

రాత్రి 9 గంటలలోపల ధ్యానము చేయు టుత్తమము, అదే ప్రకారము ప్రాతఃకాల మనగా ఉదయము 4 గంటల నుండి సూర్యోదయమైన తర్వాత 6 గంటలలోపల యోగాద్యనుష్ఠానము చేయుట మంచిది. బ్రహ్మముహూర్తము అని యీ సమయమునకు పేరు. అప్పుడు సుషుప్తి యను తమస్సు నుండి సత్త్వగుణములోనికి ప్రవేశించు కాలము. సూర్యుడుదయించి కొంతసేపు పోయిన పై చెప్పిన పశ్వాది జంతువులన్నియు కర్మేంద్రియ కృత్యముల కుపక్రమించును. ప్రాతఃసంధ్యా కాలములలో ప్రకృతి యెంత ప్రశాంతమైన రమణీయతతో నాట్యము చేయుచుండునో చూడుడు. కవి పుంగవులందరును

ప్రకృతిని వర్ణించెడు విషయమై బుద్ధిని ఈ కాలములో వినియోగపరచెదరు. మనుజులును సూర్యోదయమున స్నానసంధ్యాధ్యాన పూజాది కృత్యముల నిర్వహించి ప్రశాంత ప్రశోభిత ఈశ్వరాయత్తచిత్తులై ఆనంధభరతులై, భోజనాదులు సలిపి వారివారి కార్యముల ననుసరించి యుద్యోగములకు వెళ్ళి కర్మేంద్రియ కార్యములలో ప్రవేశించెదరు గదా !

3. మరియు గొప్పవారు ధ్యానించునప్పుడు ఒక్క విధమగు దైవమహిమ గల్గుచుండును. సామాన్య ధ్యానకాలమున అందరును ఒకే స్థలంబున ధ్యానించుట మంచిది. విశేష ధ్యానము ఏకాంతమున ఏకాకియై మాత్రమే చేయవలయును. విరక్తులైన కొందరు దైవభక్తిగలవారు గాని, తత్వబోధగలవారు గాని ధ్యానించెడు సమయమున సామాన్య జనులుగూడ అదే స్థలమున ధ్యానము చేయుట మంచిది. ఎట్లన ? కొన్ని యెండిన కట్టెలు మండుచున్నప్పుడు దానిలో కొన్ని పచ్చికట్టె లుండినను కాలిపోవును గదా ! లేక కొన్ని చిన్న చిన్న దీపపు వత్తులను ఒకే స్థలమున వెలిగించిన గొప్ప ప్రకాశముగా మారునట్లు సామాన్యజ్ఞానశక్తి గలవారు ఒకే స్థలమున ధ్యానము చేయునపుడు అట్టి స్థలము గొప్ప జ్ఞానమయముగ మారును. గొప్ప నిప్పుచుట్టును గూర్చుండువారికి ఆ గొప్ప ప్రకాశము అందరికి ఒకే విధముగా నుండునట్లు అచ్చోట నుండువారందరికిని గొప్ప ఆత్మలాభము గల్గును. లేక, ఒక రైలు ఇంజనుతో తగిలించియుండు భారముతో గూడిన అనేకములగు పెట్టెలను ఇంజను లాగుకొని పోవునట్లు, గొప్ప బ్రహ్మనిష్ఠుని ధ్యానకాలమున వారి ధ్యానముతో మీ మనస్సును ఐక్యపరచిరేని, మీరును ఆ గొప్పదైన సుఖము ననుభవింపగలరు. మీ హృదయములో ప్రపంచవాసనలనెడు కర్మభారముండినను ఈ ధ్యానముచే తరింపవచ్చును. ఇంజన్ అనునది మహాబ్రహ్మనిష్ఠులని పెట్టెలననునవి మీ అందరి హృదయములని, వానిలోగల భారమనుననది ప్రపంచ వాసన యనియు, గ్రహించదగినది. మరియు ధ్యానకాలమున మనస్సును విశాలముగాను, విశుద్ధముగాను చేయుడు. ఒక టాంకిలో నీరు నిండుగా నుండినను గొట్టము ఎంతటిదో, అంత నీరు గదా దాని ద్వారా వచ్చును. కొళాయి చిన్నదైనచో

కొంచెము జలము మాత్రము వచ్చుచుండును. లేక ఒక్క నది నిండుగా జలముండినను మీరు తీసికొనిపోయిన పాత్రల యొక్క పరిమాణము ననుసరించి జలము తీసికొని రావచ్చును గదా ! ఒక చెరువు నిండుగా జలము గలదని భావింపుడు. తూమును, కాలువయును, ఎంత పెద్దవో అంత జలము తద్ద్వారా వచ్చునట్లు మీ హృదయ మెంత వికాసము, విశుద్ధి గలిగి యుండునో దాని ననుసరించి మీకు దైవశక్తి గూడ గలుగుచుండును. గంగాదిజలము మహత్తరముగా పొంగి ప్రవహించినను మీరు తీసికొనిపోయిన పాత్ర యొక్క ముఖము మూసి జలములో ముంచిన దానిలో ఒక బొట్టై నను జలము ప్రవేశించనట్లు మీ హృదయ ద్వారమును ఇట్టి ధ్యానకాలములో ఇతర సంకల్పములచే మూసినచో ఈ ధ్యానము యొక్క సుఖ మిసుమంతయు ననుభవింపజాలరు. లేక ప్రచండభాస్కరుడు ప్రకాశించుచుండినను మీ గృహాంతరాళకవాటమును తెరవకపోయిన ప్రకాశము దానిలోపల ప్రవేశించని చందంబున ధ్యానకాలములో నిస్సంకల్పస్థితిని పొందనిచో జ్ఞానస్వరూపడగు ఈశ్వరుని అనగా ఆత్మసౌఖ్యము నొందజాలరని మీరు మరువక యుందురని తలంచెద. మరియు ప్రభాకరుడు ప్రపంచమంతయు ప్రకాశించుచుండినను స్వచ్ఛమైన జలమందు గాని, నిర్మలమైన దర్పణమునందు గాని మాత్రవే ప్రతిబింబించును గదా ! ఆలాగున సర్వేశ్వరుండు సమస్త ప్రాణికోట్ల హృదయమందు సమముగా నుండినను, విషయ విరక్తుల చిత్తమునందు మాత్రమే గోచరించును. అదే రీతిగా సూర్యరశ్మి అంతట నుండినను సూర్యకాంతపుమణి మాత్రము కదా ప్రజ్వలించును ! ఆలాగున చంద్రునియొక్క చంద్రికయు సర్వత్ర ప్రసరించియుండినను చంద్రకాంతమణి మాత్రమే అమృతమును స్రవించునుగదా ! అదేరీతిగా ఈశ్వరుండు అందరిచేతస్సులో వ్యాపకమైయుండినను, సూర్యకాంతమణివలె శుద్ధమును, చంద్రకాంతమణివలె శాంతమును అగు హృదయములో మాత్రము ప్రకాశించును, దైవభక్తియును గలుగును.

యోగము

– శ్రీ శివానంద సరస్వతిస్వాములవారు
(దివ్యజీవన సంఘ సంస్థాపకులు, ఋషీకేశ్)

స్వాత్మశిక్షణకు యోగమే పరిపూర్ణమైన అభ్యాస పద్ధతియై యున్నది. యోగమే సరియైన శాస్త్రము. ఇది జీవాత్మదేహ మనస్సులయొక్క సమత్వాభివృద్ధి లక్ష్యమును కలిగి యుండును. దృశ్య పదార్థములనుండి ఇంద్రియములను మరలించి, మనస్సు నాంతరికముగా ఏకాగ్రమొనర్చుటయే యోగమనఁబడును. ఆత్మయందఖండముగా జీవించుటయే యోగము. మానసిక వృత్తులను, మనస్సును అదుపులో నుంచుకొనుటయే యోగమునకు ధ్యేయమై యున్నది. ఆంతరిక మార్గమే యోగమార్గము. దీనికి నీ హృదయమే ముఖద్వారమై యున్నది.

శరీరమును, మనస్సును, ఇంద్రియములను క్రమశిక్షణ యందుంచుటయే యోగమనఁబడును. శరీరములోని ఇంద్రియ శక్తులను నిరోధించి, సమత్వము నొనగూర్చుటకు యోగము సహకరించును. యోగము శాశ్వత శాంత్యానందయుక్త పరిపూర్ణత్వమునుబడయ జేయును. నీ దైనిక జీవితమునందు, సమస్త కార్యకలాపములయందును యోగము నీకు సహాయమొనర్చును. యోగాభ్యాసము ద్వారా నీ వెల్లప్పుడు ప్రశాంత మనస్కుడవై యుండగలుగుదువు. నిశ్చింతగా నిద్రింపఁ జాలుదువు. యోగము ద్వారా తుష్టి, పుష్టి, ఉత్సాహము. తరుగని బలము. దీర్ఘ జీవితము, ఉన్నతమగు ఆరోగ్యములను పొందగలుగుదువు. యోగము నీ యందున్న పాశవిక స్వభావమును దైవస్వభావముగా మార్చి వేసి, దివ్యప్రకాశ యుతమైన యశోశిఖరముల నధిరోహింపజేయును.

యోగాభ్యాసము మానసిక వికారములను, ఉద్రేకముల

నణచివేయుటకు సహాయమొనర్చి, ఆకర్షణల నదిమి వేయుటకు, మానసిక చాంచల్యమును పోఁద్రోలుటకు నీకు శక్తి నొసంగును. ఎల్లప్పుడు నీవు నీ మనస్సును సమస్థితి యందుంచుకొనునట్లు, అలసటను పోఁద్రోలునట్లుగను చేయును. ప్రశాంతత, నిశ్శబ్దత మరియు నిశ్చల ఏకాగ్రతలను నీ యందు దృఢమొనర్చును. యోగము నిన్ను దైవముతో సంయోగ పఱచి, అఖండత్వ సిద్ధిని ప్రాప్తింపఁజేయుటతో జీవిత లక్ష్యము నొందింపఁజేయును.

నీవు యోగమునందు విజయము నొందఁగోరుదువేని. నీ వవశ్యముగా ప్రాపంచిక భోగములను విడనాడి. బ్రహ్మచర్య. తపస్సుల నభ్యసింపవలయును. దృఢచిత్తుడవై మంచి నేర్పుగలవాడవై నీ మనస్సు నదుపులో యుంచవలెను. దాని నణచి వేయుటకు మంచి తెలివిగల, బుద్ధిమంతములైన ఉపాయములను పన్నవలయును. నీవు దానిపై నీ బలమును ప్రయోగించినప్పుడది మరింత తుంటరియై నిన్ను సంక్షోభింపఁజేయును. కావున బలమును ప్రయోగించి దాని నదుపులో నుంచలేము. అది అధికాధికముగా క్రిందికి, మీదికి ఎగిరి పడుచుండును. మనస్సును బలవంతముగా నిరోధించుటకు ప్రయత్నించువారు. భయంకరమైన మదించిన ఏనుగును సన్నని పట్టుదారముతో బంధించుటకు ప్రయత్నించు వారగుదురు.

యోగాభ్యాసమునకు గురువత్యంతావశ్యకమై యున్నాడు. యోగ మార్గావలంబియగు సాధకుడు ముఖ్యముగా వినయ విధేయుడై, మాన్య మర్యాదలుఁగలవాడై,, ఓరిమి, కరుణ, దయాదాక్షిణ్యములు కలవాడునై యుండవలయును. నీవు సిద్ధులనొందుటకై తీవ్రమైన కాంక్షగలవాడవై యుందువేని యోగమునం దుత్తీర్ణుడవు కాలేవు. ఒకనెల. లేక వారము రోజులు భూమియందు పాతిపెట్టబడి యుండుట, హృదయ స్పందనము నాపివేయుట, నాడీసంచలనమును స్తంభింపఁజేయుట, ఒకే ఆసనముపై ఆరుగంటలు కూర్చొనియుండుట మాత్రమే యోగముకాదు.

అతిగర్వము, అధికప్రసంగము, మదము, భోగపరాయణత్వము, పేరుప్రఖ్యాతుల నాశించుట, తాను చెప్పినదే శ్రేష్ఠముగా భావించుట, మూర్ఖపుపట్టుదల, నే నే శ్రేష్ఠుడ ననుకొనుట, విషయేచ్ఛ, దుస్సహవాసము, సోమరితనము, అమితాహారము, అమితకార్యపర్వతము, లౌకిక మానవులతో అధికముగా కలియుట, అధికముగా వ్యర్థ సంభాషణ మొనర్చుట ఇవన్నియు యోగమునకు విఘ్నకరములై యున్నవి. నీ తప్పిదములను నిర్మోహమాటముగా ఒప్పుకొనుము. నీ వెపుడైతే ఈ దుష్ట లక్షణములనుండి విడివడుదువో, అపుడు సమాధి, లేక భగవదైక్యము తనంతట తానే వచ్చి తీరును.

యమ నియమముల నభ్యసింపుము. పద్మాసనము, లేక సిద్ధాసనముపై సుఖాసీనుడవగుము. శ్వాసను బంధింపుము. ఇంద్రియములను బంధింపుము. సంకల్పములను నిరోధించుము. మనస్సును ధ్యానముచే ఏకాగ్రమొనర్చి, అసంప్రజ్ఞాత, లేక నిర్వికల్ప సమాధి నొందుము. యోగాభ్యాసము ద్వారా నీవు నిపుణుడైనట్టి యోగివిగా ప్రకాశింతువుగాక ! నీవా శాశ్వతమగు పరమానందమునను భవింతువుగాక!

యోగాభ్యాసికి తగిన ఆహారము

ఇంద్రియములను ఉత్తేజపరచి మోహమును కలిగించుటలో ఆహారము ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత కలిగి యున్నది. సాధకుడు ప్రారంభములో సాత్త్వికమైన ఆహార పదార్థములను ఎంచుకొనుటలో చాలా జాగ్రత్తగ నుండవలెను. తదుపరి కఠినమైన ఆహార నియమములను తొలగించవచ్చును హవిస్యాన్నము అనగా నేతితో కలిపిన వరిఅన్నము యోగాభ్యాసికి శ్రేష్ఠమైనది. నెయ్యి,పాలు, పంచదార, వరిఅన్నముతో ఉడికించిన అది ‘ ఖీర ’ (పాయసము లేక పరమాన్నము) అందురు. ఇది

సాధకునికి సమీకృతాహారమని చెప్పవచ్చును.

పాలు

పాలలో క్రొవ్వు, కార్బోహైడ్రేడు మొదలైన వివిధములైన ప్రోటీన్లు సక్రమమైన నిష్పత్తిలో ఉండుటయేగాక, జీర్ణమైన పిదప ప్రేవులలో మిగిలిన మాలిన్యము తక్కువగ నుండును. కాబట్టి ఇవి సమగ్రమైన ఆహారమని చెప్పవచ్చును. ప్రాణాయామ సాధన సమయములో యోగికి ఇది ఆదర్శమైన ఆహారము. ఆరోగ్యకరమైన ఆవు నుండి తీసిన తాజాపాలు (టి.బి.వ్యాధి లేని ఆవు పాలు) కాచినవి మంచివి. పాలను కాచెడి విధానమేదనగా మరుగుచూ పొంగెడి పాలను వెంటనే దించవలెను. మరగకాచుట మంచిది కాదు. ఎక్కువగా మరగకాచినచో, అందలి విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు తరిగిపోయి ఆహారపు విలువను కోల్పోయి అవి నిరుపయోగమగును.

ఫలహారము

పండ్లు యోగాభ్యాసి కోరదగిన ఆహారము. ఇది ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారము. అరటిపండ్లు, తియ్యని నారింజపండ్లు, దానిమ్మ పండ్లు మొదలైనవి సమగ్రమైన ఆహారము. అరటిపండ్లు బలవర్ధకమైనవి. నిమ్మకాయలో రోగనిరోధక శక్తి ఉండుటయేగాక, రక్తమును శుభ్రపరచెడి లక్షణము కూడ ఉన్నది. పండ్ల రసములు బలవర్ధకమైనవే గాక విటమిన్ సి కూడ ఉన్నది. ఇవి సులభముగ జీర్ణమై, జీర్ణకోశమును సాత్త్వికముగ నుంచును.

మితాహారము

ఉదరమును సగభాగము సాత్త్వికాహారముతో నింపి, పావుభాగము మంచినీటిని తీసుకొనవలెను. మిగిలిన పావుభాగము వాయువు యొక్క సంకోచ వ్యాకోచముల కనుగుణముగ వదలి వేయవలెను. ఇది మితాహారమును సేవించెడి విధానము. ఇది యోగాభ్యాసికి

ఆదర్శప్రాయమైన విధానము. ఇది ఆరోగ్యము వాంఛించెడి వారందరికి కూడ ఆదర్శప్రాయమైన విధానము. ఆధునిక వైద్య శాస్త్రములలో కూడ సామరస్య పూర్వకమైన ఈ ఆరోగ్య విధానమునే సూచించుచున్నారు.

నాత్యశ్నతస్తు యోగోస్తి నచైకాంత మనశ్నతః
నచాతి స్వప్నశీలస్య జాగ్రతోనైవ చార్జున

తా ॥ " అర్జునా ! అతిగ భుజించువానికి, నియమముగ భుజింపక విడిచినవానికిని, అతి నిద్రజేయు వానికిని, లేక మేలుకొని యుండు వానికిని యోగము సిద్ధింపదు. యోగనిష్ఠ యలవడదు " అని భగవద్గీతలో చెప్పబడినది. (గీత 16 అ. 16 శ్లో) అందువలన యోగాభ్యాసికి మితాహారము సూచించబడినది.

శ్లో ॥ ఆహార శుద్ధౌ సత్వశుద్ధిః సత్వశుద్ధౌ ధృవాస్మృతిః
స్మృతిర్లాభే సర్వగ్రంథీనాం విప్రమోక్షః

" ఓ బ్రాహ్మణా శుద్ధమైన ఆహారము వలన శుద్ధమైన సత్త్వగుణము ఏర్పడును. శుద్ధసత్త్వమువలన జ్ఞాపకశక్తి లభించును. అట్టి జ్ఞాపకశక్తి వలన సర్వగ్రంథులు విడువడి మోక్షము లభించును. "

కావున సాధకునికి సాత్త్వికాహారమే వాంఛించదగినది. గోధుమ, వరి, బార్లీ, పంచదార, వెన్న, కలకండ, పాలు, నెయ్యి, పెసరపప్పు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, టొమాటో మొదలైనవి సాత్త్వికమైన ఆహార దినుసులు.

నిషేదించవలసిన పదార్థములు వేపుడుకూరలు, కారము ఎక్కువగా నున్నవి. పచ్చళ్ళు, మాంసము, చేపలు మొదలైనవి సాధకునికి నిషేధము.

సమత్వం యోగ ఉచ్యతే
అనుకూల ప్రతికూలములందు
సమబుద్ధే యోగము

సంప్రదాయాలు

- మహామహోపాధ్యాయ

- డా ॥ సముద్రాల లక్ష్మణయ్య, (తిరుపతి)

‘ సంప్రదాయం ’ అనే మాటను మనం తరచూగా వ్యవహారంలో వాడుతూ వున్నాము. నిఘంటువులలో ఈ శబ్దానికి ‘ గురుపారంపర్యము’ అన్న అర్థం కనిపిస్తుంది. “ మాది శంకర సంప్రదాయం ’, “ మాది మలయాళస్వామి సంప్రదాయం ” అన్నప్పుడు ఆ మాట గురుపరంపర అనే అర్థాన్నే ఇస్తుంది.

కాని లోకవ్యవహారంలో బహుకాలంనుండీ ఆచరణలో వున్న పద్ధతులను ‘ సంప్రదాయం ’ అని చెప్పడం కద్దు. సమాజంలో అలవాటుగా మారిపోయిన కొన్ని ఆచరణలు కాలక్రమంలో సంప్రదాయాలుగా స్థిరపడిపోయాయి. అవి ఆదికాలంలో లేకున్నా, మధ్యకాలంలో ఎప్పుడో ఒకప్పుడు సమాజంలో ప్రవేశించి వుంటాయి.

“ సంప్రదాయాన్ని పాటించండి, సంప్రదాయాన్ని కాపాడాలి ” ఇత్యాదిగా ఇప్పుడు సంప్రదాయవాదులు కొందరు ఘోషించడం వింటున్నాము. దీనిని గూర్చి కాస్త విచారించడం శ్రేయస్సుయన్న భావనతోనే ఈ వ్యాసం వ్రాయడం జరుగుతున్నది.

సంప్రదాయం మంచిదైనప్పుడు దానిని సత్సంప్రదాయ మంటాము. దానిని పాటించడం అవశ్యకర్తవ్యమనడంలో సందేహం లేదు. కాని నేడు మన వారు పాటిస్తున్న ఆచారాలలో అనేకం దురాచారాలు క్రిందికే వస్తాయి. వాటిని ‘ దుష్ట సంప్రదాయం ’ అనక తప్పదు. సత్సంప్రదాయాన్ని కాపాడడం ఎంత ముఖ్యమో, దుస్సంప్రదాయాన్ని విడనాడడమూ అంతముఖ్యమే. దీన్ని గుర్తించి వర్తించినప్పుడే సమాజం సర్వతోముఖంగా వృద్ధి చెందుతుంది.

హిందూ సమాజంలో వర్ణ వ్యవస్థ అనాది సిద్ధంగా ఉన్నది. సమాజ వ్యవహార నిర్వహణకు ఈ వ్యవస్థ ఆనాడు అవసరం అయి వుండవచ్చు. కాని అందులో తక్కువ వర్ణానికి చెందిన వారిని అల్పులుగా భావించడం, ఉన్నత విద్యకు వారికి అర్హత లేదనడం, ఉన్నత స్థానాలలో వారికి ప్రవేశం కల్పించకపోవడం అన్న సంప్రదాయం ఆనాడు స్థిరపడిపోయింది. ఏ విధంగా చూచినా ఈ స్థితి సత్సంప్రదాయానికి చెందదు. గుణాన్ని బట్టి కాక, కులాన్ని బట్టి మనిషి యోగ్యతను నిర్ణయించే దుష్ట సంప్రదాయం ఈ వర్ణవ్యవస్థ వల్ల కలిగినదే. దీనిని విజ్ఞువెలరూ నేడు హర్షించరు.

పైగా సమాజంలో అనేక కులాలు ఏర్పడి అస్పృశ్యత మున్నగు దురాచారాలు సంప్రదాయంగా నిలబడిపోయాయి. నేడు అవి శిక్షార్హమైన నేరాలు, కాని పూర్వం పాటించదగిన ఆచారాలుగా ఉండేవి.

సమాజంలో నెలకొన్న ఈ ఉచ్చనీచభావాలు కాలక్రమంలో మత మార్పిడులకు గూడా కారణమయ్యాయి. ఈ స్థితి కలిగే దాకా మన మతాచార్యులు ఈ దురాచారాలను పట్టించుకోలేదు. మత పరివర్తన కారణంగా ఇప్రడిప్పుడు హిందూ సమాజంలో కులభేదాలు తగవని చెప్పడం ప్రారంభించారు.

ఇట్లే సముద్రంపై పయనించడం దురాచారంగా పూర్వం భావించే వారు. అలా దాటినవారిని కులం నుండి వెలివేసిన సందర్భాలు గూడా లేక పోలేదు. ఈకాలంలో ఈ దుష్టసంప్రదాయం పూర్తిగా రూపుమాసి పోయింది.

జంతువులను క్షుద్ర దేవతలకు బలి యివ్వడం సంప్రదాయమయింది. దీన్ని చట్టం ద్వారా నిషేదించినప్పటికీ ఇంకా ఈ దుస్సంప్రదాయం ఎక్కడో ఒక్కచోట కొనసాగుతూనే వుండడం విచారకరం. పూర్వం బుద్ధుడు, నేడు శ్రీ మలయాళస్వామి వంటి మహాత్ములు జంతుబలిని నిరసించారు. అది ద్రుష్ట సంప్రదాయమని ఘోషించారు.

పూర్వం కొన్ని కులాలకు దేవాలయంలో ప్రవేశాన్ని నిషేధించారు. ఈ నిషేధాన్ని నేటి చట్టం అంగీకరించదు. సుప్రసిద్ధమైన తిరుమల ఆలయం వంటి ఆలయాలలో నేడు అందరికీ ప్రవేశం ఉన్నది. మహాత్మాగాంధీ, శ్రీ నారాయణ గురువు వంటి మహనీయులు ఈ దేవాలయ ప్రవేశ నిషేధాన్ని తొలగించడానికి అనేక విధాలా ప్రయత్నించి సఫల ప్రయత్నులయ్యారు. అయినా నేటికీ మారుమూల ప్రాంతాలలో ఈ దురాచారం కొనసాగుతూ వుండడం విచారకరం. ఆలయ ప్రవేశ నిషేధానికి గురి అయినవారు "మేము మతాంతరం పుచ్చుకొంటాం" అని ప్రతిఘటించే వరకూ పరిస్థితి దిగజారింది. ఇటీవల పత్రికలలో వచ్చిన వార్తలు చూచిన వారికి ఇది విదితమే. అందువల్ల ఆలయ ప్రవేశ నిషేధం వంటి దుష్ట సంప్రదాయాలను నిరోధించడానికి సమాజంలో ప్రతి యొక్కరూ నడుంబిగించాలి.

స్త్రీలూ, ద్విజేతరులూ వేదాలు, ఉపనిషత్తులు చదువరానే మూఢ విశ్వాసం అనాదికాలంనుండీ ఈ దేశంలో గట్టిగా పాతుకుపోయింది. శ్రీ దయానందస్వామి, శ్రీ నారాయణ గురువు మున్నగు మహా పురుషులు ఈ దురాచారాన్ని రూపుమాపటానికి ఎంతగానో ప్రయత్నించారు. వారి ప్రయత్నం పూర్తిగా ఫలప్రదమయ్యే శుభఘడియిల కోసం ఎదురుచూద్దాం.

ఒక సంప్రదాయాన్ని పాటించే ముందు ఆ సంప్రదాయం మంచిదా? కాదా ? అని ఆలోచించాలి. భగవంతుడు మానవునికిచ్చిన పెద్ద వరం వివేచనా శక్తి. దానితోనే వివేకోదయమవుతుంది. ఆ విధంగా ఆలోచించి నిర్ణయాలు తీసుకో గల్గినప్పుడు సంఘంలోని మూఢవిశ్వాసాలు తొలగిపోతాయి. గ్రుడ్డినమ్మకం తగదు.

ఆధునిక కాలంలో వైజ్ఞానికవిద్యా ప్రభావంవల్ల అనేక మూఢ విశ్వాసాలు అంతరించడం శుభ పరిణామం. సంప్రదాయమన్న పేరుతో ఆ విశ్వాసాలను సమర్థించడం సమాజాన్ని అంధయుగాలవైపు నడిపించడమే అవుతుంది.

'ఇతరులను అణగద్రొక్కాలని దురాగ్రహంతో ప్రయత్నించే వాడు, తప్పక ఇతరులచే అణగ్రొక్కబడతాడు" అని శ్రీ మలయాళ సద్గురు దేవుల

సూక్తి. మనం పాటించే పలు దురాచారాలు ఇతరులను అణద్రొక్కేవిగా ఉన్నాయి. వీటిని జాగ్రత్తగా పరిశీలించి విడనాడడం మంచిది.

ఎవరికీ హాని కల్గించని సంప్రదాయమే సత్సంప్రదాయం. అట్టి సంప్రదాయాన్ని గౌరవిద్దాం. దుస్సంప్రదాయాలను దూరంగా తరిమివేద్దాం.

ఇప్పుడే వెలువడినది

శ్రీ జగద్గురు ఆది శంకరాచార్యులచే రచింపబడిన దక్షిణామూర్తి స్తోత్రము దానికి సురేశ్వరాచార్యులచే వ్రాయబడిన మానసోల్లాస వార్తిక సహితం తెలుగు అనువాదంతో తెలుగులో ప్రతిపదార్థం, తాత్పర్యంతో శ్రీ శుకబ్రహ్మాశ్రమం వారిచే ప్రచురింపబడి ఇప్పుడే వెలువడినది. తొలి ముద్రణ 1 / 8 డెమ్మీ 180 పేజీలు దక్షిణామూర్తి త్రివర్ణముఖ చిత్రంతో - ధర రూ. 50/-లు మాత్రమే. పోస్టేజి అదనం.

వేదాన్తభేరి పత్రికకు
పోషక చందా పంపినవారు

01. డా॥ కె.కృష్ణారావు (బిజనగెర) రాయచూర్ జిల్లా	రూ. 1200/-
02.శ్రీ నిత్యానందస్వామి (కనిగిరి)	రూ. 1200/-
03. శ్రీమతి డి. సుభాషిణి (తిరుపతి)	రూ. 1200/-
04. హరి వెంకటేశ్వరరావు (గొల్లమూడి)	రూ. 1200/-
05. పి.నాగభూషణం (ఎల్లారెడ్డి గూడ)	రూ. 1200/-
06. కె.మణీయులు (మల్కాజిగిరి)	రూ. 1200/-
07. జి. నాగలక్ష్మి (మల్కాజిగిరి)	రూ. 1200/-
08. ఎం.వి. రఘునాథ (వరంగల్లు)	రూ. 1,116/-
09. వి.రామానాయుడు (ముంగిలపట్టు)	రూ. 1200/-
10. వి.రమేష్ (అనంతపురం)	రూ. 1150/-
11. డా ॥ బి.శివరాములు (శేర్‌లింగంపల్లి)	రూ. 1200/-

అరవిందుల పూర్ణయోగం

- నైనారు అప్పాస్వామి

శ్రీ అరవిందులు తమ పూర్ణయోగాన్ని ప్రకటించినప్పుడు దాన్ని సాధన చేసిన కొందరు శిష్యులు తమకు కలిగిన సందేహాలను నివేదించారు. అట్టి సందేహాల నివృత్తికై శ్రీ అరవిందులు విపులమైన వివరణలు ఇచ్చారు. పూర్ణయోగంలోని కీలకమైన అంశాలను సుబోధకం గావించారు.

ఈ ప్రపంచంలోని ప్రతిదీ మానవునికి కొంత తాత్కాలిక సౌఖ్యాన్ని కలిగించినా చివరికి అతణ్ణి విఫలుణ్ణి చేస్తుంది. కాని మానవుడు సంపూర్ణ ఆత్మార్పణతో దైవాన్ని ఆశ్రయించినచో అతనికి విఫలత అనునది కలుగదు. మానవుడు నిరాశానిస్పృహలకు, విఘాతాలకు గురికావడం అతనిలో ఏదో చెడు వున్నందువల్ల కాదు. అశాశ్వతమైన వస్తుజాలంపై కోరికలు పెంచుకోవడం వల్ల, వాటిని సాధించలేక పోవడం వల్ల అవి లభించినా ఆశించిన తృప్తిని శాశ్వతంగా ఇవ్వనందువల్ల, వాటిని పోగొట్టుకొనుట వల్ల అట్టి విఫలతలు, విఘాతాలు కలుగుతాయి. కావున జీవితంలో భగవంతుని మాత్రమే సంపూర్ణ మానసంతో ఆశ్రయించడం మానవునికి శ్రేయోదాయకం. అదియే జీవిత సత్యము.

పూర్ణయోగంలో ఆధ్యాత్మిక జీవితాన్ని, ఆధ్యాత్మిక సత్యాన్ని కోరుటకు నిజమైన మొదటి కారణం ఆ దైవాన్ని దర్శించుటయే, అత్యావశ్యకమైనది అది ఒక్కటియే. అదిలేని తక్కిన ప్రయత్నాలన్నీ వృథా కాగలవు. ఆ దైవాన్ని సందర్శించి దైవచైతన్యాన్ని అభివ్యక్తం చేయడం అనగా సాధకుడు తన పరిమిత చైతన్యాన్ని సంపూర్ణ దైవచైతన్యంగా పరివర్తన చేయుట.

అనంత కాంతిలో, శాంతిలో, ప్రేమలో, శక్తిలో, పరమానందంలో జీవించడం. తన క్రియాశీల నైజంలో ఆదైవచైతన్యపు పాత్రగా, వాహినిగా, ఉపకరణంగా వుండుట. ఇవియే ముఖ్య లక్ష్యాలుగా వుండాలి. పరమాత్మ సందర్శనం లభించిన అనంతరం ఆ పరమాత్మ మన నుండి ఏ కార్యాన్ని శాసిస్తున్నాడో గ్రహించగలము. అంతవరకు మనజీవితం, కార్యాచరణ ఆ పరమాత్మను దర్శించుటకై సాధనాలుగా మాత్రమే వుండగలవు. మనము అంతరంగ చైతన్యంలో అభివృద్ధిని పొందునప్పుడు, లేక దివ్యసత్యం మనలో ప్రస్ఫుట మగుచున్నప్పుడు మనజీవితం అధికాధికంగా దానినుండి ప్రసరించవలెను. దానితో ఏకమగు చుండవలెను. అంతేకాని మరిదేనిని కాని, మన పరిమిత మనస్సుతో నిర్ణయించుట దైవసత్య ప్రసరణకు ప్రతిబంధకం కాగలదు. ఆ దైవసత్యం క్రమక్రమంగా వృద్ధి చెందునప్పుడు దివ్యకాంతి, శక్తి, బలము, పవిత్రత, శాంతి మనలో కలిగి పనిచేయుటను, మనలను కార్యాచరణలో నడిపించుటను, మన చైతన్యమును పరివర్తన చేయుటను, మనలను పరమాత్మ ప్రతిరూపాలుగా మార్చుటకై యత్నించుటను, మనలోని మాలిన్యాలను తొలగించి దివ్య స్వర్ణకాంతులను వెదజల్లుటను మనము అనుభవించగలము.

మనలో ఎల్లప్పుడు ఆ దైవం యొక్క ఉనికి వున్నప్పుడే, మన చైతన్యం పరివర్తన చెందినప్పుడే మనము దానిని భూతలముపై అభివ్యక్తం చేయగలమని అందుకు సిద్ధంగా వున్నామని విదితము కాగలదు. అటులకాక ఒక మానసిక అధర్మాన్ని లేక సూత్రాన్ని ఆధారంగా చేసుకొని దానిని అంతరంగంలో ప్రతిష్ఠించుటకు ప్రయత్నించిన అది మనలను పెడదారిని పట్టించగలదు. మన కృషి దైవంవైపునుండి మర్చబడును. మనలను యోగసాధన నుండి విముఖులను చేయు ప్రమాదమును కల్పించగలదు. మనస్సు తన అవివేకము ద్వారా వర్తించుటచే అది మన సాధనకు ఉపకరించ జాలదు. పైగా మన ఏకైక లక్ష్యము నుండి మనలను ప్రక్కకు విఫలురను చేయగలదు. కావున మనస్సును, దాని ప్రవృత్తులను నిగ్రహించవలెను.

మన యోగసాధన ఫలించుటకై అవసరమగు శక్తిని, కాంతిని, బలమును ఆనందమును ప్రసాదించుటకై, స్థిరత్వమును కలిగించుటకై ఆ దైవమును ప్రార్థించ వలెను. మన అంతరంగ జీవితమే కాక బాహ్య జీవితము పరివర్తన చెందవలెను. అదియే పూర్ణాయోగ సాధన.

పూర్ణయోగ లక్ష్యం దైవసన్నిధిని పొందుట. చైతన్యము లోనికి ప్రవేశించుట, దాని ఆధీనములో నుండుట, దైవము కొరకై దైవమును ప్రేమించుట, మన నైజములో దైవ నైజమునకై లయాత్మకముగా నుండుట, మన ఇచ్చలో కార్యములలో జీవితంలో దైవంయొక్క ఉపకరణముగా నుండుట.

దాని లక్ష్యం ఒక మహాయోగిగానో, అతి మానవుడుగానో వుండుట కాదు. లేక అహంకారపు శక్తికై, గర్వమునకై లేక వినోదమునకై దైవాన్ని ఆత్రంగా ఆశ్రయించుట కాదు. అది మోక్షానికి మాత్రమే కాదు. దైవం మాత్రమే పూర్ణయోగ లక్ష్యము.

కేవలం అతిమానవుడుగా మారుటకు మాత్రమే ఈ యోగంలోనికి వచ్చుట ప్రాణిక అహంకార చర్చకాగలదు. అది యోగ లక్ష్యమునే విఫలం చేయగలదు. మానవుని వేరుచేయు స్వార్థాహంకారమును మొదట దైవచైతన్యంలో కలిపివేయవలెను. ఆపై మనోప్రాణదేహాలను మార్చుటకై అతి మానసిక చైతన్యమును భూమిపైకి తేవలెను. దివ్య సత్యము ఈ భూమిపైకి రావలెనన్న మొదట అది మన మనోప్రాణదేహములలోనికే కాక పదార్థం లోనికి కూడా రావలెను. అందుకు జీవితపు పరివర్తన ముఖ్యము. అహంకారపు అవధులను నిరోధించవలెను. మానసిక భ్రమణములు, జీవితపు కోర్కెలు నెరవేరుటకు తావీయరాదు. ఆ దైవేచ్ఛను నెరవేర్చుట మాత్రమే మన సర్వకర్తవ్యము కావలెను. అవివేకముచే వికృతము చేయబడని, ప్రాణిక కోర్కెలచే వక్రీకరింపబడని, విపరీతార్థములు కల్పించబడని దైవేచ్ఛ తన సత్యాన్ని అభివ్యక్తం చేయగల పరిస్థితులను సృష్టించుటయే యోగ లక్ష్యము. మనము కోరవలసినది మన వ్యక్తిగత అభివ్యక్తి కాదు. అన్ని హద్దులనుండి, బంధములనుండి విడిపడిన అహంకారపు విహారం కాదు. మన ఆధ్యాత్మిక విముక్తి పరిపూర్ణత ఆ దైవాభివ్యక్తం యొక్క భాగంగా, ఫలితంగా వుండవలెను. దైవ నిర్ణయమే ఆరాధ్యమై సాధన సాగవలెను.

ఈ పూర్ణయోగం దివ్యసత్యావిష్కరణకు అనువగు ఆకాంక్షకు జీవితాన్ని సంపూర్ణంగా సమర్పణ చేయుటనే కోరుతుంది. జీవితాన్ని కొంత స్వార్థ ప్రాపంచికానుభూతులకు, కొంత దైవానికి విభజించుట అంగీకరింప బడదు. కావలసినది దైవానికి సంపూర్ణమగు ఆత్మసమర్పణ, మానసిక అభీష్టాలకై ప్రాకులాడుట పూర్తిగా జీవనపథం నుండి తొలగింపబడవలెను. ప్రాపంచిక, వాంఛలకై ప్రాకులాట సమూలముగా నిరోధింపబడవలెను. ప్రతికార్యము సత్యము నుండియే ప్రారంభం కావలెను.

జీవితపు పరివర్తన అనగా మనోప్రాణదేహముల సంపూర్ణ పరివర్తన. దానిని ఉన్నట్లుండి సాధించుట దుర్లభము కాగలదు. అట్టి ప్రయత్నం సాధకునిలో

ఘర్షణను కలిగించ వచ్చును. ఆ ఘర్షణ సాధన నుండి విముఖత్వం వహించుటకు ప్రేరేపించగలదు. కావున లక్ష్యమును స్థిరముగా నుంచుకొని, కర్మయోగ భావంతో క్రమక్రమంగా జీవితాన్ని మార్చుటకై ప్రయత్నించవలెను. ప్రాణిక వాంఛలను క్రమేపి దూరము చేయవలెను. గీతలో చెప్పబడిన అసంగత్వము, సమానత్వము, దైవముపై అచంచల విశ్వాసము మున్నగు భావములతో జీవించుటను ప్రారంభించుట సులభమగు మార్గము. అప్పుడు పరివర్తన సహజముగా, సులభముగా సాధ్యము కాగలదు.

మానవుడు రెండు విధములకు చైతన్యములచే నడుపబడుచున్నాడు. ఒకటి జీవనక్రీడకు పైగా నుండి దానిని పర్యవేక్షించు ఉన్నత చైతన్యము. దీనినే జీవుడని, ఆత్మయని, దైవమని పేర్కొను చున్నాము. వేరొకటి మనము జీవించు మామూలు చైతన్యము. దీనిలో జీవించువారు మానసిక కదలికలచే ప్రేరణలచే నడుపబడుచున్నారు. అందువల్ల జీవితంలో సంతోషవిషాదాలకు, వ్యాకులతలకు, కోరికలకు, నిరాశలకు, తదితర దైనందిన ప్రవృత్తులకు గురియగుచున్నారు. వారు పొందు సుఖసంతోషాలు, శాంతి తాత్కాలికమైనవి మాత్రమే. ఇందుకు విభిన్నంగా ఆధ్యాత్మిక చైతన్యమగు ఉన్నత చైతన్యంలో మానవుడు జీవించగలిగినచో సర్వము కాంతి, శాంతి, శక్తి మరియు ఆనందమయమగు దాని ప్రభావముచే శాశ్వతానందమును పొందగలడనుట నిస్సందేహము. అట్టి జీవితం అన్ని భయాల నుండి, ఆపదల నుండి, వేదనల నుండి విముక్తము కాగలదు. ఈ ఆధ్యాత్మిక చైతన్యానికై వికసించుట వలన మానవుడు తాను అభిలషించు శాంతిని, సత్యాన్ని, జ్ఞానాన్ని, ఆనందాన్ని అత్యంత అధికంగా పొందగలడు. ఈ దైవ చైతన్యములోనికి ప్రవేశించుటకు ముఖ్యావశ్యకము అంతరగంలోనికి పోవుటకై అంతర్ముఖులగుటకు వలయు నిరంతర సాధన మాత్రమే. అందుకై సాధకుడు తన్నుతాను సంపూర్ణముగా సమర్పించు కొనవలెను. ఈ సమర్పణ అనగా ఆ దివ్యచైతన్యముతో స్థిరమగు సంబంధాన్ని లేక దానితో ఐక్యమగు ఆకాంక్షను కలిగి యుండి మరి దేనిని కోరకుండుట. ఆ దివ్యచైతన్యపు స్పర్శమాత్రముచే మనోప్రాణదేహాలలో దైవశక్తి పనిచేయుటను అనుభవించగలము. దాని సహాయముచే నిమ్నప్రకృతిని నిరసించి పవిత్రమగు పరివర్తనను పొందుట సులభము కాగలదు.

ధ్యానభ్యాసము

– శ్రీ శివానంద సరస్వతి స్వాములవారు

మోక్షము నొందుటకు ధ్యానమే రాజబాటయై యున్నది. ధ్యానము సమస్త బాధలను, దుఃఖములను, తాపత్రయములను (ఆధ్యాత్మికాధి దైవికాధి భౌతికములను) మరియు పంచక్లేశములను (అవిద్య, అస్మిత, రాగద్వేషాభి నివేశములు) నశింప జేయును. ధ్యానము ఐక్యదృష్టి నొసంగును. ధ్యానము ఏకత్వ భావమును కలుగజేయును. నిత్యానంద, పరమశాంతి సామ్రాజ్యములలోని కెగురుటకై సాధకునకు ధ్యానము విమానమువంటిదై యున్నది. అది భూలోక స్వర్గలోకములను జోడించునట్టి అతి రహస్యమైన నిచ్చెనవంటి దగుటచే ముముక్షువును ఆ శాశ్వతమైన బ్రహ్మత్వము నొందించును.

ఒక పాత్ర నుండి మఱొక పాత్రలోని కఖండముగా ప్రవహించి నూనెవలె (తైలధారవత్) అఖండమైన భగవచ్చింతనయే ధ్యానమనఁబడును. ఏకాగ్రతనుబట్టియే ధ్యానమలవడును. బ్రాహ్మీముహూర్తములో (వేకువఝామున 4 గంటల నుండి 6 గంటల వఱకు) ధ్యానము నభ్యసింపుము. ధ్యానాభ్యాసమున కిదియే మంచి అనుకూలమైన సమయము. పద్మాసనము, సిద్ధాసనము, లేక సుఖాసనములలో దేనియందైనను కూర్చొనుము. శిరస్సును, కంఠమును, నడుమును తిన్నగా యుంచుము. కండ్లు మూసుకొని హృదయస్థానము, లేక భ్రూమధ్య స్థానమునందైనను ఏకాగ్ర మొనర్పుము.

సగుణధ్యానము, నిర్గుణ ధ్యానమని ధ్యానము రెండు విధములు. సగుణధ్యాన సాధకుడు శ్రీకృష్ణుడు. శ్రీరాముడు, శివుడు, విష్ణువు, దేవి, గాయత్రి మొదలగు సాకార ధ్యానమొనరించును. నిర్గుణ ధ్యాన సాధకుడు తన స్వస్వరూపమును గూర్చియే ధ్యాన మొనరించును.

'పాపలేని మంచం'

– ఆచార్య కె. సర్వోత్తమరావు, (తిరుపతి)

స్థితికారకుడు విష్ణువు. అవతారాలన్నీ మహావిష్ణువుకే. ఆ మహావిష్ణువు పాలకడలి వాసుదు. శేషశయనుడు. ఆ శేషుడే మహావిష్ణువు అర్చావతారమయిన శ్రీనివాసునికి బ్రహ్మోత్సవ కాలంలో ' వాహనంగా' మారడం తెలిసిన అంశమే.

కన్నడ హరిదాసులు ఆ శేషుని 'మంచంగా' భావించారు. జగన్నాథ దాసులవారు ' బహురమ్యవాగిదె హరియ మంచ (చాలా రమ్యంగా ఉంది. శ్రీహరి మంచం) అని ఒక కీర్తన పాడారు. అనేక పురాణాంశాలను జతకూర్చి వ్రాసిన ఈ కీర్తన రమ్యాతిరమ్యం.

అది రాజేశ్వరుని మంచం. పవనతనయుని మంచం. పావన మయిన మంచం. భువనత్రయాన్ని మోసిన మంచం. చెవులు లేని మంచం. శ్రీనికేతనుని మంచం. శివరూపంలో హరిని మోసిన మంచం. నీలాంబరం కట్టుకొని తళుకు మెళకులతో ఆడే మంచం. రెండు నాల్కల మంచం. నలభై కల్పాలు తపస్సు చేసిన మంచం. కాలమనే ముసలాన్ని పట్టుకొన్న మంచం. శ్రీరామచంద్రుని అనుజులై రణరంగలో విహారం చేసిన మంచం. భీముని అట్టే పట్టేసిన మంచం. సహస్ర ముఖాలతో సన్నుతించే మంచం. దేవకీ జఠరంలో జనించిన మంచం. వారుణీదేవికి ప్రియమయిన వరుణ్ణి ప్రసాదించిన మంచం. జగన్నాథవిఠలరాయుని విమల శేష మంచం.

గృహవైద్యం

పది కిస్మిన్ (ద్రాక్ష) పండ్లను నీళ్లలో ఉడుకబెట్టి ఆ నీరు తాగితే రక్తం శుద్ధి అయి బలం కలుగుతుంది. మూత్రంలో అమోనియా పెరుగదు. రాళ్లు చేరవు.

అపర పరమేశ్వరుడు - ఆదిశంకరుడు

–ఎ.తారాలక్ష్మి, ఎం.ఎ., ఎ.ఎడ్., ఎం.ఫిల్. (శ్రీకాళహస్తి)

దుష్టాచార వినాశాయ ప్రాదుర్భూతో మహీతలే
సైవ శంకరాచార్యః సాక్షాత్ కైవల్య నాయకః ॥

సర్వ శుభంకరుడైన శంకరుని అపర అవతార స్వరూపమే ఆదిశంకరాచార్యులు. ఆదిశంకరులు ఆవిర్భవించిన నాటికి దేశంలో అనేక విచ్ఛిన్న కరశక్తులు తలెత్తాయి. దేశంలో శూన్యవాదం నాస్తికత్వం ప్రబలి జనసామాన్యం నిష్క్రియము, నిర్వీర్యము కాసాగింది. వివిధ దార్శనికులు, మత ప్రచారకులు భిన్న సిద్ధాంతాలతో వైదిక వాఙ్మయాన్ని అస్తవ్యస్తం చేసి సంప్రదాయాన్ని ధ్వంసం చేసి, తద్వారా సామాజిక సామరస్యతను, శాంతిని భంగం చేశారు. అట్టి కల్లోల పరిస్థితుల్లో వైదిక వాఙ్మయాన్ని సరిగా అధ్యయనంచేసి వాఖ్యానించగలిగేవారు కరువయ్యారు. అటువంటి సమయంలో దుష్టాచారాలను నశింపజేయుటకు కైవల్య నాయకుడైన శంకరుడే ఆదిశంకరుని రూపంలో అవతరించారు. శ్రౌత, స్మార్త క్రియలను సుప్రతిష్ఠితం చేసి వైదిక మార్గాన్ని సక్రమంగా నిలబెట్టడానికి నీలలోహితుడు స్వయంగా శంకరాచార్యుని రూపంలో అవతరించాడు. కవులలో మహాకవి, పండితులలో మహాపండితుడు, మేధావులలో మహా మేధావి, హేతువాదులకు హేతువాది అయిన ఈ వేద వేదాంగ వేత్త, అర్థం లేని ఆచారాలతో అస్తవ్యస్తంగా ఉన్న వివిధ ఆధ్యాత్మిక సాంప్రదాయాలను, సంప్రదాయానుగుణంగా సమన్వయపరచిన భారతీయ సనాతన సంప్రదాయ పరిరక్షకుడు. సంసార ఘోరారణ్యములో దిక్కుతోచక తల్లడిల్లుచున్న ముముక్షువులకు, జిజ్ఞాసువులకు భక్తి జ్ఞాన వైరాగ్యాది మోక్ష సాధనా రహస్యాలను బోధించు నిమిత్తమై పెక్కు ఆధ్యాత్మిక గ్రంథములను రచించిన బహు గ్రంథకర్త. దేశ విదేశములలోని జిజ్ఞాసువులకు, సత్యాన్వేషకులకు మార్గదర్శియై వారికి పరమశాంతిని ప్రసాదించిన బ్రహ్మవేత్త. అత్యద్భుతమైన మేధాసంపత్తితో మహోన్నతమైన వైదిక సత్యాలను దర్శించిన గొప్ప దార్శనికుడు. పేరు ప్రతిష్ఠలున్న ఎందరో పాశ్చాత్య తత్తవేత్తలు వీరి ప్రజ్ఞాపాటవాలకు శిరస్సు వంచి దాసోహ మన్నారు.

శంకరాచార్యులవారు అద్వైతతత్వాన్ని గొప్పగా అభివర్ణించారు. బ్రహ్మసత్యం, జగన్మిథ్య అనునది వీరి సిద్ధాంతం. బ్రహ్మ ఒకటే సత్యము, తక్కినదంతా అసత్యము లేదా మిథ్య, ఇదే శంకరుని అద్వైత సిద్ధాంత సారాంశము. ఉన్నదంతా ఒక్కటే, అదే బ్రహ్మము. అనేకత్వము వైవిధ్యము అనుభావనలు కేవలము భ్రాంతి మాత్రమే.

శంకరుల దృష్టిలో కంటికి కనిపించే భౌతిక జగత్తంతా మాయ లేక అవిద్యాజనితమైనది. మాయ భగవంతుని నిగూఢమైన చేతనా శక్తి. మార్పు చెందని సచ్చిదానంద పరబ్రహ్మము మార్పు చెందే ప్రకృతి రూపములో మనకు దర్శనమిస్తున్నాడు.

శంకరుల దృష్టిలో జీవుడు సచ్చిదానంద పరబ్రహ్మమునకు నడుమ బేధము కేవలము అవిద్య మాత్రమే. అవిద్య, లేక అజ్ఞానము కారణంగా జీవుడు శరీరాన్ని, మనస్సును ఇంద్రియాలను తానుగా భావిస్తూ అజ్ఞాన జనితమైన భ్రాంతిలో ఉంటాడు. కర్తృత్వ, భోక్తృత్వ భావనలకు లోనై ఉంటాడు. వాస్తవానికి జీవుడు సచ్చిదానంద పరబ్రహ్మకు అభిన్నుడు. అవిద్యావశుడైన జీవుడు తాను పరిమితుడన్న భ్రాంతిలో ఉంటాడు. అయితే బ్రహ్మ జ్ఞానము పొందిన పిదప జీవుడు ఉపాధి నుండి విడివడి, స్వేచ్ఛను పొంది పరబ్రహ్మలో లీనమై తన యథార్థ రూపాన్ని సచ్చిదానంద స్థితిని తిరిగి పొందుతున్నాడు.

శంకరుల దృష్టిలో మోక్షం అంటే జ్ఞానమే. జీవుడు సచ్చిదానంద పరబ్రహ్మకు అభిన్నం అని తెలుసుకోవడమే జ్ఞానం. అవిద్యానాశనమే జ్ఞానం. అవిద్య నశించినం తనే జీవుడు పరబ్రహ్మలో లీనమవుతాడు. భక్తి ద్వారా గానీ, కర్మ ద్వారా గానీ సాధకుడు జ్ఞానాన్ని పొందగలడు.

మసక చీకటిలో కనిపించిన తాడు మీద పాము ఆరోపింపబడినట్లు ఈ దేహము, ఈ సృష్టి ఆత్మ మీద ఆరోపింపబడినది. జ్ఞానమను దీపపు కాంతిలో తాడును గూర్చిన జ్ఞానాన్ని పొందినపుడు, సర్పభ్రాంతి తొలగి పోతుంది. ' బ్రహ్మ సత్యం జగన్మిథ్య ' అని తెలుసుకున్న వ్యక్తి జగత్తు పట్ల దాని విషయాల పట్ల భ్రాంతిని పొందదు. బ్రహ్మను గూర్చిన జ్ఞానాన్ని పొందినపుడు అవిద్య తొలగిపోతుంది. అదియే మోక్ష స్థితి.

విశ్వ కళ్యాణార్థమై శంకరులు అద్వైత సిద్ధాంతాన్ని, వేదాంత రహస్యాలను ఎలుగెత్తి చాటారు. వారి బోధలు అక్షర సత్యాలు మరియు చిరస్మరణీయాలు, భావితరాలకు ఇవి ఎంతో ఉపయుక్తమైనవి. విశ్వ వ్యాప్తంగా దేశ దేశాలలో, వాడ వాడలలో ప్రచారము చేయదగినవి. మానవుల మధ్య ఐకమత్యమును పెంపొందించి, వారిని విశ్వ మానవులుగా తీర్చిదిద్ది వారికి శాంతిని, సౌఖ్యాన్ని, జ్ఞానాన్ని ప్రసాదించగలవు. ప్రస్తుతం సమాజం ఎదుర్కొంటున్న పలు రుగ్మతలకు దివ్యమైన ఔషధం అద్వైత సిద్ధాంతమే. మానవులంతా అద్వైత భావనను పెంపొందించినట్లయితే, స్వార్థము, ఈర్ష్య, ద్వేషము వంటి దుర్గుణములు నశించి ప్రేమ, దయ వంటి గుణములు పెంపొందును.

(మే నెలలో శంకరజయన్తి సందర్భంగా)

యోగావశ్యకత

– రచన : శ్రీ స్వామి శివానంద సరస్వతి (అస్సాం)

విజ్ఞాన బలంతో మానవుడు అసాధ్యమైన పనులను గూడ చేస్తున్నాడు. ఆకాశంలో ఎగురుతున్నాడు. భూమిని గిర గిర చుట్టి వస్తున్నాడు. చంద్రగ్రహంపై, శుక్రగ్రహంపై దిగి వస్తున్నాడు. కానీ ముసలితనం, రోగాలు, అకాలమరణాల బారినుండి తప్పించుకోలేక పోతున్నాడు. వాటి వాతబడి అసహాయ జీవితాన్ని గడుపుతున్నాడు. ఇది చాల శోచనీయము. మానవుడీ సవాలును ఒక యోగంతోనే ఎదుర్కొనగలడు. ప్రాచీన మహర్షులు కనిపెట్టిన యోగబలంతో మానవుడు ముసలితనాన్ని, వ్యాధులను, అకాల మరణాన్ని అదుపులో పెట్టగలడు. భౌతిక విజ్ఞానానికి, వైద్యానికి లొంగని అనేక రోగాలను నేడు యోగంతో బాగు చేయుట అందరెఱిగినదే. భౌతిక వైద్యశాస్త్రాలను ఆశ్చర్యంతో ముంచెత్తే యోగక్రియల నెన్నింటినో నేడు యోగులు ప్రదర్శించిన విషయం అందరికీ తెలిసిందే. కాబట్టి యోగవిద్య సహాయంతో మనం జరావ్యాధి అకాల మరణాలను అదుపులో పెట్టుకోవచ్చు. ఐతే మనం ఇచట ఒక విషయం జ్ఞాపకముంచుకోవాలి. అదేమంటే రెండు మూడు ఆసనాలను నేర్చుకొని శరీరం రోగం లేనిది కాలేదే ? అని తలంచరాదు.

యోగంలో ధౌతి, వస్తి, ఆసనం, ముద్ర, ప్రాణాయామాలని ఐదంగాలున్నాయి. ధౌతి వల్ల నాభి (బొడ్డు) ప్రదేశంలో, మఱియు పొట్టయందు పేరుకొనిపోయివున్న సమస్త మలిన పదార్థాలు బయటకు నెట్టబడుతాయి. నాభి ప్రదేశంలో, ఉదరం (పొట్ట)లో మలిన పదార్థాలు చేరడానికి మలాశయం మరోస్థానము. వస్తిక్రియ ద్వారా మలాశయంలోని మలిన పదార్థాలు బయటకు నెట్టబడి మలాశయం శుద్ధంగా వున్న వానికి ఏలాటి దీర్ఘరోగాలు రావు. యోగాంగాలైన ఈ ధౌతి వస్తి క్రియల ద్వారా

శరీరంలో అన్ని రోగాలు నిరోధింపబడుతాయి. అకాల మరణం నిరోధింపబడుతుంది.

హఠయోగంలో మరొక ఆశ్చర్యజనకక్రియ ముద్ర. ఈ ముద్ర క్రియ శరీరంలోని గ్రంథులను **(Glands)** అన్నింటిని ఆరోగ్యవంతులుగా, బలిష్ఠాలుగాను వుంచుతుంది. గ్రంథులలోని అంతర్ముఖరసం శరీరాన్ని పుష్టికరంగా వుంచుతుంది. శరీరంలోని గ్రంథుల స్వాస్థ్యం శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా వుంచడంలో ఎంతో తోడ్పడుతుంది. ఈ గ్రంథులను బలముగలవిగా, ఆరోగ్యవంతాలుగా వుంచుకోవడానికి ముద్రాభ్యాసము ఎంతేని అవసరము.

యోగంలోని జనోపకార మరో అవిష్కరణ సాధన, క్రియ ప్రాణాయామము. ఈ ప్రాణాయామం యొక్క క్రమాభ్యాసం చేత జీవనశక్తి పెరుగుతుంది. ఆయస్సు వృద్ధి అవుతుంది. కాబట్టి శరీరం జరావ్యాధులను అకాల మరణాన్ని ఎదిరించి తిప్పి కొట్టడంలో చాలా సమర్థవంతమవుతుంది. ఈ ప్రాణాయామం సరైన పద్ధతిలో సక్రమంగా చేస్తే శరీరంలోని వాయుగ్రంథులు శక్తివంతాలౌతాయి. శ్వాసకోశం సుదృఢమవుతుంది. దాని సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. దానివలన శరీరానికి అధికంగా ఆక్సిజన్ లభిస్తుంది, రక్తం శుద్ధమవుతుంది.

యోగం యొక్క ఏ ఒకటి, రెండు క్రియలతో అంగాలతో సమాహారం కలయిక – ద్వారానే మానవుడు ముసలితనం, వ్యాధి అకాల మరణాలను జయించగల్గుతాడు. గాబట్టి అలోపతి, హోమియోపతి, ఆయుర్వేద చికిత్సలవలెనే యోగచికిత్స గూడ నేడత్యంతఅవసరము. వాటికంటే ఇది ఉత్తమము. యోగులు శరీర నిర్మాణ శాస్త్రాన్ని, శారీరక విజ్ఞానాన్ని చాలా బాగా తెలుసుకొన్నారు. మానవ ప్రపంచానికే వరదానమైన యోగాన్ని కనిపెట్టినారు. నేడు క్రొ గ్రంథుల **(Glands)** ను గూర్చిన సరికొత్త విషయాలను తెలిసికొనడంతో పాశ్చాత్య వైద్య విజ్ఞానంలో ఒక

కొత్త క్రాంతే బయల్వెడలింది. కానీ ప్రాచీన యుగంలో భారతీయఋషులు ఈ గ్రంథులను గూర్చిన సమగ్ర జ్ఞానముతోనే యోగిక క్రియలను మనకు సంక్రమింప జేశారు.

స్థూల దృష్టితో చూస్తే యోగపద్ధతి రాజయోగం. హఠయోగం అని రెండు ప్రధానాంగాలుగా వుంది. అందు రాజయోగం ముఖ్యంగా మానసిక శుద్ధిని సిద్ధింపజేసేది. రాజయోగం ద్వారా మనం మన మనస్సుకు స్వయం అధిష్ఠాతలమై ఉచ్చకోటికి చెందిన స్వానుభూతితో మన ఆత్మయొక్క దివ్యాంశమును సాక్షాత్కరించుకోగలుగుతున్నాం. ఈ రాజయోగ వివరణ పతంజలి యోగదర్శనంలో విస్తారంగా వివరింపబడియుంది.

హఠయోగా న్ననుసరించి ఈ శరీరం యన్త్రమువలె ఒక మిషను. మన ఆత్మ ఈ మిషన్‌కు డ్రైవరు. మస్తిష్కం, బుద్ధి, అహంకారం మొదలుగునవి ఈ ఆత్మ యొక్క శక్తి తత్త్వాలు. ఈ శక్తితత్త్వాలన్నీ గ్రంథుల ద్వారా తమ కార్యాలను చేస్తూంటాయి. మన శరీరంలోని స్నాయుప్రణాళి లేక గ్రంథి ప్రణాళి యొక్క కార్యం సామాన్యంగా ప్రకృతావస్థ యందు స్వాస్థ్యప్రదమైతే, మనం మన ఈ శరీరం ద్వారా మన ఆత్మ యొక్క దివ్యభావంతో ఈశ్వరీయ భావాన్ని సాక్షాత్కరించుకొంటూ పరమసిద్ధిని పొందగల్గుతాం. ఎవడు గానీ శారీరక అవయవాలను దోషరహితం చేయకుండా, తన మానసిక దివ్యత్వానికి అధికారి కాజాలడు, మఱియు అట్టివాడు దైవభావంతో గూడిన మానసిక శక్తికి స్వామి - అధికారి గాజాలడు.

చిత్తవృత్తి ' నిరోధమే ' యోగము

కర్మయందు కుశలత్వమే యోగము

సప్తర్షుల అవతార వృత్తాంతం

- లగడపాటి భాస్కర్, ఎం.ఎ.

పంచలక్షణ సమన్వితాలైన మనపురాణాలన్నింటిలో సృష్టిక్రమాన్ని గురించి వివరించడం ఒక తప్పనిసరి అంశం. భారతం, భాగవతం, విష్ణు పురాణం, వామన పురాణం, శ్రీమద్భగవద్గీత, ఇంకను ఇతర పురాణాలూ ఉపనిషద్వాక్యాలను పరిశీలిస్తే దేవ వర్గంలో ఋషులూ, మునులూ ఉన్నట్టూ, సృష్టి విస్తృతిలో వీరు ముఖ్య పాత్ర నిర్వహించినట్టూ తెలుస్తున్నది. ప్రస్తుతం మనం లెక్కలోనికి తీసుకుంటున్న ఏడుగురు మహర్షులే ఆది నుంచి ఉన్నారా ? వారు అవతార పురుషులా ? వారి ఆవిర్భావం ఎలా జరిగింది? భవిష్యత్తులో రానున్న మహర్షులెవ్వరు ? ఈ విషయాలపై చర్చ ఈ వ్యాసం.

" నమః పరమ ఋషిభ్యో, నమః పరమ ఋషిభ్యః "

అంటూ ముండకోపనిషద్ పరమఋషులకు నమస్కారం చెల్లిస్తుంది.

బ్రహ్మ దేవుడు తన సృష్టిని విస్తరించడం కోసం తనతో సమానమైన శక్తినీ, జ్ఞానాన్నీ, మహిమనూ కలిగిన పదిమందిని ఆదిలో తన మన స్సంకల్పంతో సృష్టించాడు. వారే " మరీచి, అత్రి, అంగిరస, పులస్త్య, పులహ, క్రతు, భృగు, వసిష్ఠ, దక్ష, నారదులు ".

" మరీచిరత్ర్యంగిరసౌ, పులస్త్యః పులహః క్రతుః ।
భృగుర్వసిష్ఠో, దక్షశ్చ దశమ స్తత్ర నారదః ॥

(శ్రీ మద్భాగవతం - 3.12/ 22)

వీరు బ్రహ్మ సమానులనీ వీరినే నవబ్రహ్మలనీ పిలుస్తారంటుంది విష్ణు పురాణం.

' నవ బ్రహ్మాణ ఇత్యేతే పురాణే నిశ్చయం గతాః ॥ "

ఇదే ఆది ఋషి సర్గ ! - (విష్ణు పురా. 1/7/6)

ఈ విష్ణు పురాణంలో మొదటి సర్గలో ఋషిగణం - పదిమంది కాకుండ, తొమ్మిదిగా పేర్కొనబడింది. నారదుని పేరు ' మానసుడు'గా

కూడ ఉన్నది. ఆ తొమ్మిది మంది వీరే ! భృగు, పులస్త్య, పులహ, క్రతు, అంగిరస, మరీచి, దక్ష, అత్రి, వసిష్ఠ, మానసులు. ఈ మహర్షులే వేరు వేరు మన్వంతరాల్లో, సప్తర్షుల రూపాల్లో అవతరిస్తుంటారు.

శ్రీ మద్భాగవతంలో సూతుడు శౌనకాది మునులకు ప్రస్తావ వశాన ఏమన్నాడంటే....

" ఋషయో మునయో దేవా మనుపుత్రా మహౌజసః ।
కలాః సర్వే హరే రేవ సప్రజాపతయ స్తథా ॥ ' (శ్రీ మద్భాగవతం /3/27)

ఋషులు, మునులు, దేవతలు, ప్రజాపతులు, ముని పుత్రులు, మహావక్తి సంపన్నులు. ఎందుకంటే వారంతా శ్రీహరి ' అంశావతారులు ', లేక 'కళావతారులు '. కనుక ! బ్రహ్మ దేవుని మానస పుత్రులైన సప్తర్షులు అందుచేతనే భగవద్విభూతి యుక్తులైన హరి అంశావతారులుగా గణింపబడుతున్నారు. బ్రహ్మ వీరిని మనస్సంకల్పతోను, తన వివిధాంగాల నుండి కూడ సృష్టించాడు. కనుక వీరి సృష్టి ' సాంకల్పికమూ ', ఆంగికము' కూడ అనాలి.

వీరిలో నారదుడు ' బ్రహ్మ ' ఒడి నుండి పుట్టాడు. అంగుష్ఠం నుంచి దక్షుడు జన్మించాడు. వసిష్ఠుడు 'ప్రాణం ' నుంచి, భృగువు - చర్మం నుంచి, క్రతువు చేతుల నుంచి పుట్టారు. పులహుడు 'నాభి' నుంచి, పులస్త్యుడు చెవుల నుంచి, అంగిరసుడు ముఖం నుంచి, అత్రి నేత్రాల నుంచి, మరీచి 'మనస్సు ' నుంచి - బ్రహ్మపుత్రులై పుట్టారు.

' ఉత్సంగాన్నారదో జజ్ఞే దక్షో 2 ఙ్గుష్ఠాత్స్వయమ్భువః ।
ప్రాణాద్వసిష్ఠః సంజాతో భృగుస్త్వచికర్మాత్క్రతుః ॥
పులహో నాభితో జ్ఞేయో పులస్త్యః కర్ణయోర్పిషిః ।
అంగిరాముఖతో 2 క్ష్ణో 2 త్రిర్మరీచిర్మనసో 2 భవత్ ॥
(శ్రీ మద్భాగవతం - 3/12/23, 24)

పురాణాలు, బ్రహ్మచే సృష్టింపబడిన ఈ ఋషుల ప్రాదుర్భావాన్నే ' ఋషిర్ల ' అని చెబుతున్నాయి. మరొక విధంగా చెప్పాలంటే వీరంతా బ్రహ్మ

దేవుని ఆత్మ స్వరూపాలే.! అవతారాలే ! సృష్టి విస్తరణలో, సంరక్షణలో కూడ వీరికి గల పాత్ర మహత్వ పూర్ణమైనది. వివిధ మన్వంతరాల్లో వీరే - వేరు వేరు నామాలతో సప్తర్షులై ఉంటూ, మహాప్రళయ సమయంలో చరాచరముల్లో సూక్ష్మాతి సూక్ష్మరూపులుగాను, వనస్పతుల్లో, ఓషధుల్లో బీజరూపులుగాను ఉంటారు ! అలా ప్రళయంలోను, మరల పునః సృష్టిలోను వీరు విద్యమానులై ఉంటూ, తమ కర్తవ్యాన్ని నిర్వర్తిస్తారు. వీరిలా స్థూల సృష్టికి ' సత్వాంశ ' చైతన్యాంశ ' లుగా లేకుండినట్లైతే, ప్రళయం తర్వాత (సురక్షిత బీజాంశ లేకుండ) పునః సృష్టి చేయడం కష్టతరమయ్యేది.

ఈ సప్తర్షులు భగవానుని కృపకు పాత్రులై, భక్తులై, శక్తి సంపన్నులై లోక కల్యాణం కావిస్తున్నారు. వీరు ఒక రూపంలో నక్షత్ర మండలంలో స్థిరంగా ప్రకాశిస్తుంటారు. మరొక రూపంలో భూలోకంలో ఉంటూ లోకులకు - జ్ఞానము, భక్తి, వైరాగ్యము, తపము, భగవత్ప్రేమ, సత్యము, పరోపకారము, ఓర్పు, అహింస మొదలైన సాత్త్విక భావాలు పెంపొందించు కోవడంలో మార్గదర్శనం చేస్తుంటారు.

కృత (సత్య) త్రేత, ద్వాపర, కలియుగాలు నాల్గూ గడచిన ప్రతిసారి, ' వేద విప్లవం ' వస్తుంటుంది. అప్పుడు సప్తర్షులు భూతలంపై అవతరించి 'వేదోద్ధరణ ' చేస్తారు. ' కల్పాంత జీవులూ, త్రికాల వేత్తలూ, ముక్తాత్ములూ, దివ్య దేహధారులూ అయిన ఈ సప్తర్షులు, జ్ఞాన పరంపరకు అధికారులు కూడ. వీరు జిజ్ఞాసువులకు తత్త్వజ్ఞానాన్ని అందించి, ముక్తి మార్గంలో నడిపిస్తారు. అతీంద్రియ ద్రష్టలైన వీరు పురాణాల్లో బ్రహ్మవాదులుగా పిలువ బడ్డారు. గృహస్థాశ్రమంలో ఉంటూ, సత్య, ధర్మ, శౌచ, స్వాధ్యాయాది సదాచారాలూ, అపరిగ్రహాది ఆదర్శ గుణాలతో లోకులకు ఆదర్శ ప్రాయులుగా ఉంటూ, తమ ప్రమాణ వాక్యాలతో, జనులను సన్మార్గోన్ముఖులను గావిస్తూ, బ్రహ్మతేజోమయులై, యజ్ఞయాగాదులు నిర్వహించి, దేవతలకు ప్రీతి కలిగించే మహాత్ములు - సప్తర్షులు ! **(సశేషం)**

ప్రథమ ప్రపంచ యోగ దినోత్సవము

– శ్రీ విద్యా స్వరూపానందగిరి స్వాములవారు

ఈ సంవత్సరం నుండి ప్రతి సంవత్సరం ప్రపంచమంతటా యోగ దినోత్సవం జరుపాలని ఐక్యరాజ్యసమితి నిర్ణయించింది. ఆ ప్రకారం జూన్ 21వ తేది ప్రథమ ప్రపంచ యోగదినోత్సవం జరుగనున్నది. యోగంవలన చిత్తశాన్తి, స్థైర్యం కలుగుతుందనీ, ప్రశాన్త చిత్తుని వ్యవహారం వ్యక్తిగత శాన్తికి తద్వారా సమాజశాన్తికి హేతువవుతుందని ప్రపంచం గుర్తించింది. ఏ వైద్యానికీ బాగుగాని కొన్ని జబ్బులు యోగ చికిత్సతో బాగువుతున్నాయని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ గుర్తించి ప్రకటించింది.

ప్రతి ప్రాణి చేయు కర్మ యొక్క ఫలము ఆ ప్రాణిచే అవశ్యం అనుభోక్తవ్యము శుభకర్మచే శుభఫలము, అశుభకర్మచే అశుభఫలము కలుగుతుంది. తీపి తింటే తిన్నవానికి మధరానుభూతి కల్గుతుంది. కారం, లేక చేదు తిన్న వానికి చేదు అనుభూతి తప్పక కల్గుతుంది. మంచి చేసిన వానికి పుణ్యముచే ఆ కర్మఫలము. చెడు చేసిన వానికి పాపం ఆ కర్మ ఫలము. పుణ్యము సుఖము, పాపంవలన దుఃఖం కలుగుతుంది. ఎట్టి కర్మను చేసినవాడు అట్టి ఫలాన్ని అనుభవించాల్సిందే. అందుచే శాస్త్రం అన్నది " అవశ్యమనుభోక్తవ్యం ఫలంకర్మ శుభాశుభమ్ " అని ఫలితాలు.

ఈ కర్మల ఫలితమే సుఖదుఃఖాలు రోగాలు అశాన్తులు. సమాజంలో కొన్ని పనుల, చేసిన వానితోనే పోవు. సమాజాన్ని కూడ ప్రభావితం చేస్తాయి. ఒక పిచ్చివాడు తుపాకితో ఇష్ట మొచ్చినట్లు కాలిస్తే అది వానితోనే పోలేదు. ఎదుటివాళ్లు చాలామంది దానికి బాధితులయ్యారు. కాబట్టి సమాజంలో కొందరు చేసిన కర్మ ఫలాలు ఇతరులు కూడా అనుభవించాల్సి వస్తుంది. కాబట్టి ప్రతిపాణి చేసే కర్మ తనకూ సమాజానికి మేలు చేకూర్చేదిగా వుండాలి. దానికి కర్మప్రేరకమైన ప్రతివానిబుద్ధి, చిత్తము శుద్ధమై వుండాలి. ప్రసన్న చిత్తుడు, శుద్ధ చిత్తుడు తాను శాన్తిగా వుంటాడు. సమాజాన్ని శాన్తిగా వుండనిస్తాడు. కాబట్టి వ్యక్తి శాన్తిసుఖజీవననానికి సమాజ సుఖ, శాన్తి జీవనానికి వాని చిత్తం ప్రసన్నంగా, శుద్ధంగా వుండాలి అని తేలింది. అది యోగంతోనే సాధ్యం. కాబట్టే భగవంతుడు " ప్రసన్న మనసం హ్యేనం యోగినం సుఖముత్తమం ఉపైతి " అన్నారు.

అట్టి శుద్ధ చిత్తాన్ని, సమచిత్తాన్ని ఇచ్చేది యోగము. అందుకే భగవద్గీతలో భగవానుడు " యోగః కర్మసు కౌశాలమ్ " అని అన్నారు. కర్మలో ఇట్టి కుశలత్వాన్ని అనుకూల ప్రతికూలము రెండింటిలో " సమబుద్ధిని " ఇచ్చే యోగం నేడు ప్రతివానికీ అవసరము. ఇది గుర్తించిన ప్రపంచ సంస్థ ఐక్యరాజ్య సమితి **" యోగదినోత్సవాన్ని"** నడపడం ఏంతేని సమంజసం.

వార్తలు

(01). (ఎ) గురుదేవులు పూజ్యశ్రీశ్రీశ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరి స్వాములవారి ఆరాధనోత్సవాలు శ్రీ శుకబ్రహ్మాశ్రమంలో జరిగిన విధంగానే విశాఖపట్టణం రాజప్పనాయుడువీధిలోని గీతాభవనంలో శ్రీ గీతాప్రచారసమితి వారు ఏప్రిల్ 3వ తేది శ్రీవారి ఆరాధన, 7వ తేది జన్మదినోత్సవాన్ని ఘనంగా జరిపారు.

(బి). హైద్రాబాద్ దిల్‌సుఖనగర్‌లోని శ్రీ విద్యాప్రకాశానంద సత్సంగ సేవా సమాజం వారు కూడా 3వ తేది శ్రీవారి ఆరాధన ఘనంగా చేశారు. అట్లే ఆదిలాబాద్ జిల్లా నిర్మల సమీపం బీరవల్లి శ్రీ విద్యాప్రకాశానంద గీతాశ్రమంలోను ఆరాధనోత్సవాలు జరిపారు. అన్నదానం కూడా చేశారు.

(02). చిత్తూరుజిల్లా, పుత్తూరు శివాలయ ప్రాంగణంలోని గీతామందిరంలో గీతాసేవాసమాజం యొక్క రజతోత్సవాలు 17-04-2015 నుండి 30-04-2015 వరకు జరిగాయి. అందు 17వ తేది రజతోత్సవ ప్రారంభోత్సవం పూజ్యశ్రీ విద్యాస్వరూపానందగిరిస్వాములవారిచే జరుపబడినది.

(03). 23-04-2015 తేది గురువారం జగద్గురు ఆదిశంకరాచార్యుల వారి జయన్త్యుత్సవం ఆశ్రమంలో జరిగినది. ఆనాడు సాయంకాలం 6 గంటల నుండి శ్రీకాళహస్తీశ్వర స్వామి దేవస్థానంలో శంకరజయన్తిని పురస్కరించుకొని పూజ్యశ్రీ విద్యాస్వరూపానందగిరి స్వాములవారి ప్రవచన జరిగినది.

(04). ఆశ్రమ కంటి ఆసుపత్రిలో ఏప్రిల్ నెలలో **1164 గురికి** కంటి పరీక్షలు చేసి తగు చికిత్స చేశారు. **142 మందికి కంటి పొరలు** ఆపరేషన్ చేసి కండ్లలో లెన్సు అమర్చినారు. ఈనెలలో కొత్తకండ్రిగ గ్రామంలో కంటి వైద్య శిబిరం ఆశ్రమం వారు నడిపారు.

శ్రీ పరమాచార్య చన్ద్రశేఖరేన్ద్ర సరస్వతీ వేదాధ్యయనానుసన్ధాన ప్రతిష్ఠానమ్

ప్రవేశ / ఉద్యోగ ప్రకటన

______ : ఋగ్వేదము/సామవేదము/అథర్వవేదము యొక్క అధ్యయనము
యోగ్యతలు : మాతృభాషలో చదువగలిగి, వ్రాయగలిగి ఉండాలి.
వయస్సు : 8 నుంచి 10 సం. మధ్య.
స్టైఫెండ్ : నెలకు రూ. 1,000/-

______ : ఋగ్వేదము/యజుర్వేదము/సామవేదము/అథర్వవేదము యొక్క భాష్యాధ్యయనము
యోగ్యతలు : సంస్కృత పరిజ్ఞానముతోబాటు ఏదో ఒక వేదాన్ని పూర్తిగా అధ్యయనం చేసి ఉండాలి.
వయస్సు : 15 సం॥ ఆపైన
స్టైఫెండ్ : నెలకు రూ. 3,000/-

2. అర్హులైన అభ్యర్థుల నుంచి ఈ క్రింది ఉద్యోగములకు దరఖాస్తులు కోరబడుచున్నవి.

______ (సామవేదము/అథర్వవేదము–వేదానికి ఒక్కొక్కరు చొప్పున రెండు ఖాళీలు)
కావలసిన అర్హతలు : క్రమాంతము లేక పదాంతము
అదనపు అర్హతలు : ఏదైన మతియొక వేదము /వేదభాష్యము/శాస్త్రము యొక్క పరిజ్ఞానము
అనుభవము : 2 సంవత్సరములు
సంభావన : నెలకు రూ. 8,000/- మొత్తము, సౌకర్యములతో.

______ : (ఒక్కొక్క వేదాకి ఒక్కరు చొప్పున 4 ఖాళీలు)
విద్యార్హత : ఏదైన వేదభాష్యంలో ఉత్తీర్ణత
అదనపు అర్హత : మరొక వేదభాష్యము / శాస్త్రము యొక్క పరిజ్ఞానము
అనుభవార్హత : 5 సంవత్సరములు
సంభావన : నెలకు రూ. 10,000/- మొత్తము, సౌకర్యములతో

ముద్రించిన ధరఖాస్తు ఫారములను

(ఫోను : 040-27637717) నుంచి ప్రత్యక్షముగా గాని, పోస్టుద్వారా గాని పొందవచ్చు. పూర్తి చేయబడిన ముద్రించిన దరఖాస్తులను ఈ పై అడ్రసుకు పంపవలెను. అవసరాన్నిబట్టి ఖాళీలను పూరించుటలోను, అర్హతల సవరణలోను మేనేజ్‌మెంటుకు అధికారము కలదు.

Sponsored by :
KAKATIYA CEMENT SUGAR & INDUSTRIES LIMITED
Regd. Office : 1-10-140/1, Gurukrupa, Ashok Nagar, Hyderabad-500 020
Ph : 27637717, 27633627, Fax No. 040-27630172,
E-mail : info@kakatiyacement.com

Regd.No. TRP / 123 / 2015-17 June 2015 Rs.6/- R.No.8139/63
Date of Publication 26-05-2015, Permitted to post : 29th, 30th every month.

శుకబ్రహ్మాశ్రమ యోగ తరగతులలో ధ్యానం చేస్తున్న వారు